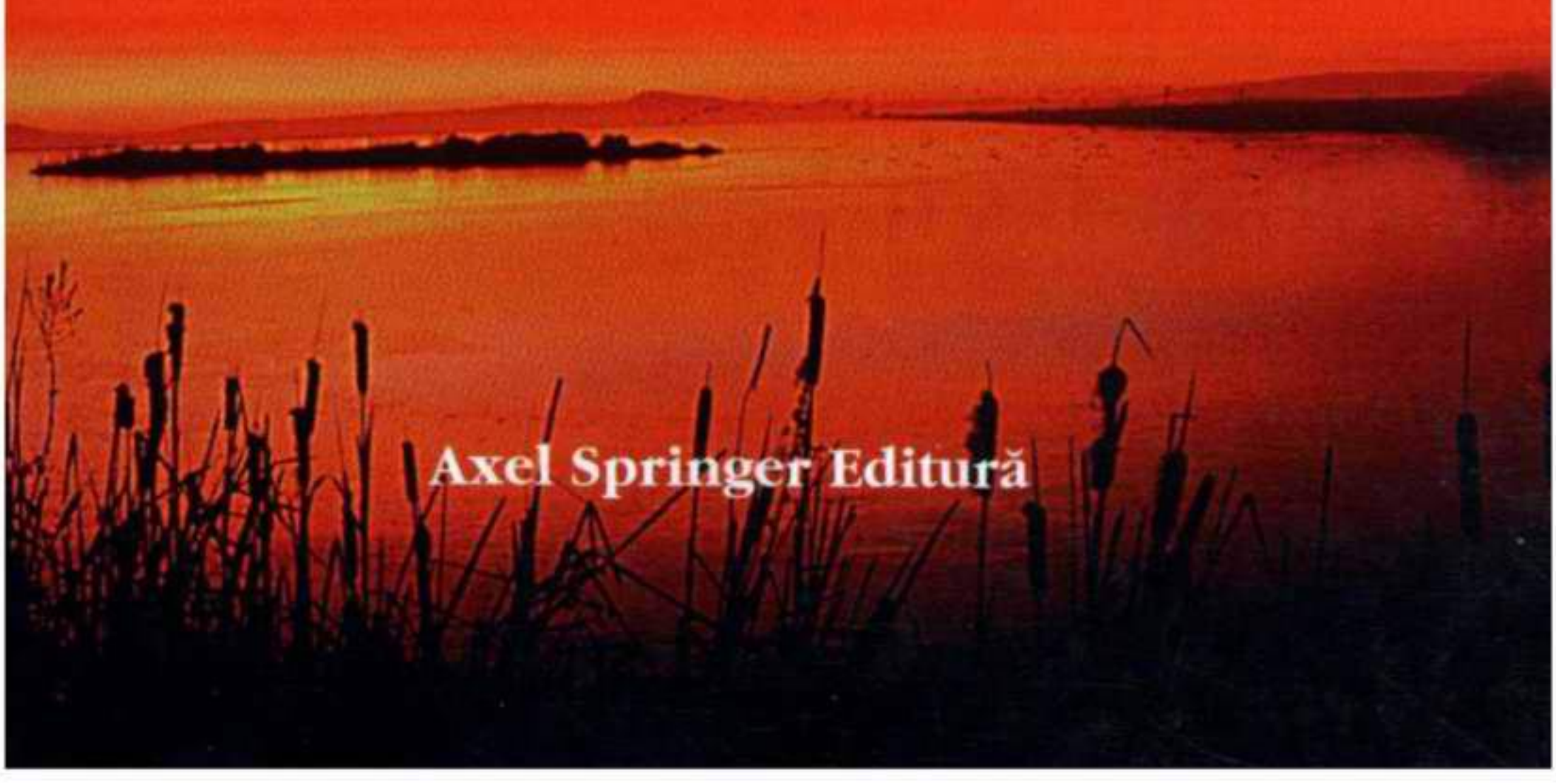
JOHANNA PAUNGGER - THOMAS POPPE

# Ritmurile Lunii

## Totul este permis... la momentul potrivit

## Alimentaţia şi îngrijirea corpului în armonie cu ritmurile Lunii



Axel Springer Editură

**Titlul ediției originale:**
Johanna Paungger-Thomas Poppe
Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt
© Goldmann Verlag GmbH, München, 1998

Copyright © 1999, 2002
Axel Springer Editură s.r.l. (România)
Pentru versiunea în limba română

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**
**PAUNGGER, JOHANNA**
**Ritmurile Lunii - Totul este permis... la momentul potrivit** / Johanna Paungger, Thomas Poppe - București: Axel Springer, 2001
320 p. ; 13 X 20 cm.
Titl. orig. (germ.): *Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt*
ISBN 973-99457-1-6
I. Poppe, Thomas
615.322
615.8

Redactare: Radu Săndulescu
Ilustrații interior: Kiki Ketcham-Neumann
Coperta: Irina Colan
Foto copertă: Tony Stone Images
Tehnoredactare: Eugen Oprea

JOHANNA PAUNGGER
THOMAS POPPE

# Ritmurile Lunii

## Totul este permis... la momentul potrivit

Alimentația și îngrijirea corpului
în armonie cu ritmurile Lunii

Traducere de
Irina Colan și Mariana Radu

Editura Axel Springer
București, 2002

**Coperta: Irina Colan**

**Foto copertă: Tony Stone Images**

**Traducere de Irina Colan şi Mariana Radu**
**Redactor: Radu Săndulescu**

**Ilustraţii interior: Kiki Ketcham-Neumann**

**Titlul ediţiei originale:**
**Johanna Paungger - Thomas Poppe**
***Alles Erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt***
**© Goldmann Verlag GmbH, München, 1998**

**Copyright ©1999**
**Axel Springer Editură s.r.l. (România)**
**Pentru versiunea în limba română**

**Ediţia I**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale**
**PAUNGGER, JOHANNA**
**Ritmurile Lunii - Totul este permis... la momentul potrivit** / Johanna Paungger, Thomas Poppe. - Bucureşti: Axel Springer, 1999
320 p.; 13 x 20 cm.
Titl. orig. (germ.): *Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt*
ISBN 973 - 99457 - 1 - 6

I. Poppe, Thomas

615.322
615.8

**CUPRINS**


În cuvinte simple - prima parte . . . . . 11
În cuvinte simple - partea a doua . . . . . 16
I. DESPRE STAREA LUCRURILOR . . . . . 21
1. La momentul potrivit -
Ritmurile Lunii şi ale naturii . . . . . 25
Ştiinţa Lunii în vechime . . . . . 25
Luna Nouă . . . . . 34
Luna în creştere . . . . . 34
Luna Plină . . . . . 35
Luna în descreştere . . . . . 35
Luna în semnele zodiacale . . . . . 36
Momentul atingerii . . . . . 42
Calendarul Lunii - singurul instrument . . . . . 44
2. Povestea celor trei zile . . . . . 50
Distruge pentru a nu fi distrus . . . . . 52
Igienic şi curat - dar cu ce preţ? . . . . . 62
Clientul nostru, stăpânul nostru . . . . . 65
Sub linie . . . . . 70
3. Adevărul din preţ . . . . . 75
4. Din informaţii vii . . . . . 85

II. DE LA CURA LUNARĂ LA ALIMENTAŢIA TUTUROR OAMENILOR . . . . . 103

Puterea de a alege . . . . . 105
Despre greutatea animalelor sălbatice . . . . . 106
1. O intuiţie întreprinzătoare . . . . . 110
Primul pas: fără adaosuri! . . . . . 114
Prin privare . . . . . 118
Al doilea pas: „cura lunară" . . . . . 122
Zile de fructe, de suc şi de post . . . . . 133
Probe de gust . . . . . 137
2. Pe drumul către alimentaţia
unui nou mileniu . . . . . 139
Tipul alfa şi tipul omega . . . . . 140
*Cele două feţe ale unei monede* . . . . . 159
*Alfa şi omega sub acelaşi acoperiş* . . . . . 161
Alimentaţia viitorului . . . . . 169
*Zile de sare - Taur, Fecioară, Capricorn* . . . . . 173
*Zile de ulei - Gemeni, Balanţă, Vărsător* . . . . . 173
*Zile de hidraţi de carbon -*
*Rac, Scorpion, Peşti* . . . . . 174
*Zile de fructe şi de albumină -*
*Berbec, Leu, Săgetător* . . . . . 175
3. Secrete culinare şi reguli
alimentare atemporale . . . . . 178
Înţelepciune din ţara bucatelor colorate . . . . . 179
*Culorile semnelor zodiacale* . . . . . 181
*Acţiunea culorilor în corelaţie*
*cu ritmurile Lunii* . . . . . 184
Puterea ierburilor . . . . . 197
*Atenţie la dozare?* . . . . . 199

*Cele trei secrete ale plantelor medicinale* . . . . . 201
*La momentul potrivit în relaţiile cu condimentele* . . . . . 204
Plante şi rădăcinoase: o mare varietate de trucuri . . . . . 206

III. CUM SĂ TE SIMŢI BINE ÎN CORPUL TĂU - ÎNGRIJIREA CORPULUI LA MOMENTUL POTRIVIT . . . . . 238
1. Pielea noastră - ce este şi ce poate face . . . . . 244
2. Cele trei tipuri principale de piele şi îngrijirea adecvată pentru fiecare dintre ele . . . . . 256
Un caz rar: pielea normală . . . . . 257
Pielea uscată . . . . . 257
Pielea grasă . . . . . 258
3. Metoda de îngrijire numărul 1 - forţa apei . . . . . 262
4. O călătorie prin corp şi prin zodiac . . . . . 270
Berbecul . . . . . 272
*Peeling-ul* . . . . . 273
*Ce se face în cazul acneei?* . . . . . 275
*Ce este bine pentru ochi* . . . . . 275
*Operaţii estetice - corecţia feţei* . . . . . 276
Taurul . . . . . 278
*Puterea salviei în zilele Taurului* . . . . . 279
*Îngrijirea şi menţinerea dinţilor* . . . . . 279
Gemenii . . . . . 282
*Zilele Gemenilor - zile pentru masaj* . . . . . 283

Racul . . . . . 286
*Cea mai simplă cale către sâni frumoşi* . . . . . 286
Leul . . . . . 288
*Păr ca al Leului* . . . . . 289
Fecioara . . . . . 292
*Gimnastica în zodia Fecioarei* . . . . . 292
*Îngrijirea părului în zodia Fecioarei* . . . . . 294
Balanţa . . . . . 294
*Prevenirea vergeturilor în zilele Balanţei* . . . . . 295
Scorpionul . . . . . 296
*Îngrijirea intimă naturală* . . . . . 296
*Despre binecuvântările băilor la şezut* . . . . . 300
*Hemoroizii* . . . . . 301
Săgetătorul . . . . . 301
*O metodă de combatere a celulitei* . . . . . 301
*O plantă împotriva venelor vizibile* . . . . . 302
Capricornul . . . . . 303
*Curăţarea în profunzime a pielii* . . . . . 303
*Stofa care produce alergii* . . . . . 304
*Prietenia cu soarele* . . . . . 304
*Îngrijirea unghiilor* . . . . . 306
*Depilarea* . . . . . 307
Vărsătorul . . . . . 308
*Ceva benefic pentru pulpe* . . . . . 308
*Varicele* . . . . . 308
Peştii . . . . . 309
*Îngrijirea picioarelor şi*

*a degetelor de la picioare* . . . . . 310
*Unghiile încarnate* . . . . . 310
*Îndepărtarea stratului cornos* . . . . . 311
*Tratarea negilor de la picioare* . . . . . 311
*Ciupercile de piele, de picioare, de unghii* . . . . . 312
*Tăiatul părului la momentul nepotrivit?* . . . . . 312
*Pentru un final fericit - masajul zonelor reflexe* . . . . . 313

Alimentație sănătoasă, îngrijire înțeleaptă a corpului, adevărata frumusețe . . . . . 316

În decursul anilor am fost adesea întrebată cu uimire: „Cum poate cineva ştii atât de multe ca dumneavoastră, despre Lună, despre sănătate, despre creşterea copiilor şi despre toate celelalte lucruri? Cu siguranţă că aveţi peste o sută de ani!" Dar toţi cei care mi-au pus această întrebare au rămas miraţi când le-am spus că aveam doar 36 de ani în momentul în care ne-a apărut prima carte.

La gândul că, în mod sigur, „ştiu multe" aproape că m-am ruşinat şi am roşit, dar adevărul este simplu: am talent pentru aceasta. Atunci când mi s-a întâmplat ca, pe parcursul vieţii, să intru în panică, de cele mai multe ori am conştientizat faptul că noi, oamenii, ştim mult prea puţine. Am venit pe lume cu o nestăvilită curiozitate pe care mi-am manifestat-o încă din prima zi a existenţei mele. Această curiozitate nu s-a îndreptat asupra părţilor de sine stătătoare ale lucrurilor, ci asupra corelării lor cu toate celelalte, asupra dependenţei unora de celelalte. Abia mult mai târziu am aflat că, de fapt, înotam împotriva curentului. Toată lumea cerceta şi studia părţile izolate, în timp ce pe mine mă interesa legătura dintre ele, interdependenţa. Spre exemplu, pe mine mă interesa de ce oamenii cu una şi aceeaşi boală au multe în comun, chiar şi în ceea ce priveşte aspectul exterior. Adesea, acelaşi stil de viaţă, acelaşi aspect şi acelaşi gust în alegerea culorilor şi a îmbrăcămintii, profesii asemănătoare, chiar şi acelaşi tip şi caracter se regăsesc la parteneri atât de compatibili încât ajung la formularea aceloraşi plângeri şi lamentări cu privire la viaţa de zi cu zi. Însă, în mod special, am putut observa mereu aceleaşi obişnuinţe cu privire la alimentaţie şi hrănire. Şi,

bineînțeles, concordanța lor cu ritmurile lunare.

A trecut deja vremea în care priveam toate acestea cu o ușoară pudoare: bucuria de a observa mergea atât de departe încât, câteodată chiar câștigam ceva bani de buzunar pariind cu ceilalți copii ce anume va comanda un anumit client al restaurantului. Și aproape întotdeauna câștigam.

Marea mea șansă a fost că am crescut sub același acoperiș cu surorile mele, cu părinții și bunicii. În mod firesc, aveam posibilitatea să primesc zilnic mai multe sfaturi decât marea majoritate a copiilor unici la părinți care trăiau în orașele mari. Puteam în permanență să fac paralele, să studiez oamenii și natura. Nu se putea strecura nici un obicei prost, nimeni nu era preferatul părinților sau al bunicilor.

Fiecare zi era plină de senzații noi, de bucurii și temeri noi, de speranțe și mici dezamăgiri, de idei noi și de gânduri nebunești.

Pe scurt, în timp ce alți oameni cunoscuseră deja ce înseamnă dorul de casă, eu cunoscusem de la o vârstă fragedă dorul de departe, declanșat de curiozitatea mea nestăvilită privind interdependențele și conexiunile, mai mari sau mai mici pe care obișnuiam să le fac. Fiind copil, bineînțeles că nu îmi puteam pune în practică toate aceste gânduri, căci dorul de depărtare însemna în mod automat și „departe de familie". Deși întotdeauna plănuiam foarte multe lucruri pe care urma să le fac în viață, depărtarea de familie nu era deloc un gând frumos.

Dar, cu toate acestea, nu am mai rezistat tentației și, la 15 ani, mica fată de țărani se muta în marele oraș München. În sfârșit, mă gândeam eu, puteam învăța acolo lucruri pe care locurile natale nu mi le puteau oferi.

Până astăzi nu am regretat niciodată această aventură, dar

experienţa pe care am trăit-o când am văzut ce înseamnă viaţa la oraş m-a marcat pentru totdeauna: superficialitate, înstrăinare, pierderea simţului orientării, lipsa totală a cunoaşterii oamenilor, absenţa totală a cunoaşterii corporale, nimeni care să se gândească la interdependenţe, totul derulându-se după schemă, după orar, după obişnuinţă - şi chiar fără sentimente adevărate şi cuvinte sincere. În interiorul fiinţei mele trăiam o perioadă înspăimântătoare, însă plăcerea de a învăţa tot ceea ce credeau că ştiu oamenii de la oraş a fost mai puternică decât orice altceva. Mă simţeam ca un căutător de aur într-o mină care nu conţinea deloc aur (lucru pe care nu l-am ştiut o perioadă destul de lungă de timp).

Ani în şir nu m-am mai gândit la interdependenţele naturale - cu urmări naturale, aş putea spune chiar catastrofale.

Astăzi îmi permit din nou să trăiesc ghidându-mă după sentimentele din adâncul fiinţei mele, după fler, ceea ce pentru mine reprezintă singura posibilitate de a trăi în armonie cu mine însămi şi cu familia mea. Discutăm împreună neclarităţile zilnice şi punctele de vedere contradictorii inerente, şi căutăm împreună o cale de rezolvare a acestora. Asta nu înseamnă că suntem mereu, în fiecare zi, mulţumiţi.

Astăzi îmi amintesc din nou multe lucruri legate de copilărie, în special atunci când surorile mele vin în vizită cu copiii lor şi stau mai mult timp la noi. Atunci „trăiesc" din nou interdependenţele de la sine înţelese din natură şi în cazul nostru, al oamenilor. Toţi din familia mea, fără excepţie, de la mamă şi bunic, au învăţat că obişnuinţele în privinţa alimentaţiei au rostul lor, iar toate surorile mele care au ignorat acest sentiment fie s-au îmbolnăvit, fie au devenit supraponderale.

Tot ceea ce nu v-a făcut plăcere să mâncaţi în copilărie, veţi detesta şi acum, ca adulţi. Tot ceea ce v-a plăcut atunci când eraţi copii, vă va plăcea şi acum, la maturitate - cu anumite limite, bineînţeles. Vrem să vă ajutăm să reflectaţi asupra acestui adevăr - în special prin intermediul acestei cărţi, care vă va prezenta de-a fir a păr tot ceea ce ştiaţi până acum despre alimentaţia sănătoasă şi despre îngrijirea corpului.

Îmi merge la inimă în special faptul că aveţi curajul să vă prezentaţi întotdeauna şi să vă doriţi să fiţi aşa cum vreţi. Niciodată bolnavi sau slabi, ci sănătoşi şi fericiţi. Să mâncaţi şi să trăiţi fericiţi!

JOHANNA PAUNGGER-POPPE

Când am auzit prima dată de la soția mea „Încearcă și cu ceai verde" nu mi-am dat seama că mi se adresase mie.

Pe parcursul vieții nu m-am îngrijit în mod deosebit de alimentația mea. Dacă ceva îmi făcea plăcere, trebuia neapărat să mănânc, chiar și atunci când vocea interioară îmi șoptea: asta nu este bună pentru tine. La miezul nopții, o farfurie plină cu spaghetti sau la ora două dimineața trei iaurturi, sau dacă aveam chef, crabi cu pâine la patru dimineața - și alte astfel de „escapade" normale cu puțin înainte de a merge la culcare. Practicând mult sport, reușeam imediat să dau jos tot ceea ce pusesem, ca greutate, pe mine în timpul acestor escapade.

Cafeaua era un adevărat elixir al vieții. Iar dacă se făcea ora unu noaptea, era musai să fie și cele două cești de cafea. Nici o problemă. Oricum puteam să dorm. Nu mă surprindea deloc faptul că aveam nevoie de timp din ce în ce mai mult dimineața pentru a ajunge la „turație" maximă, din moment ce am început să beau cafea de la vârsta de 16 ani. Am acceptat acest fapt ca pe un lucru de la sine înțeles. Atât de „de la sine înțeles" încât chiar acceptam ca după o petrecere și patru ore de somn să mă trezesc frânt de oboseală.

Dar am îmbătrânit, iar organismul meu a suportat multe, dar nu chiar totul și nu mereu. Când Johanna mi-a recomandat ceaiul verde, i-am spus imediat că, surprinzător, după o ceașcă de cafea mă simt la fel de obosit ca și înainte iar uneori aș adormi în picioare imediat după ce aș bea-o.

Ea mi-a spus atunci: „Încearcă şi cu ceai verde. O săptămână întreagă. Vei putea să te întorci oricând la cafea. Probabil că a venit momentul să ne reglăm alimentaţia aşa cum o ştiu eu din vechime."

Experienţa mea cu această săptămână de ceai verde (după care nu am mai băut niciodată cafea, după treizeci de ani de consum continuu) şi cu alimentaţia uşoară care a urmat, m-a determinat să scriu această carte. Am avut nevoie de puţin ajutor, deoarece soţia mea era de părere că „toată lumea ştie că există două tipuri diferite de persoane, care au nevoie de o alimentaţie cu totul şi cu totul diferită." Prin originea mea de orăşean mediu, umblat prin lume, am putut să o asigur că această noţiune este foarte restrânsă şi că nu există încă o descriere pentru cele două tipuri de alimentaţie. „Muncitorul" şi „eruditul", „meseriaşul" şi „organizatorul", „cel care face" şi „cel care gândeşte", „tipul diurn" şi „tipul nocturn" - astfel de perechi de aşa-numite domenii, cum erau folosite în trecut, fie nu mai sunt utile, fie sunt prost înţelese. De aceea am recomandat două noi domenii: „tipul alfa" şi „tipul omega".

Prin această delimitare a tipurilor de alimentaţie de bază am început să văd brusc, într-o altă lumină, lucruri care până acum mi se păreau de neînţeles. V-aţi gândit vreodată de ce lumea nu ascultă sfaturile oamenilor de ştiinţă şi pe cele ale medicilor de a limita consumarea torturilor imense şi a fripturilor grase? Pentru că au un gust bun? Din cauza lipsei autodisciplinei? Cu siguranţă şi acestea sunt motive întemeiate, dar astăzi cunosc motivul de bază. Cum sună proverbul? „Nimeni nu se dăruieşte pentru toţi".

Zahărul alb şi făina de grâu de calitate superioară sunt dăunătoare pentru toţi, fără deosebire, însă nu în aceeaşi măsură. S-a

închis oare până acum vreo fabrică de ciocolată sau vreo cofetărie, vreo măcelărie sau vreun fast-food?

Nu.

Untul ar putea fi elixirul vieţii dumneavoastră până la o vârstă înaintată, dar există posibilitatea ca pe alţii să-i slăbească şi să-i obosească. Cafeaua vă poate obosi şi răpi ultimul elan, în timp ce pe alţii îi însoţeşte până la a 90-a aniversare. Făina de calitate superioară vă poate transforma trupul într-o ruină, în timp ce alţii nici nu concep să înceapă ziua fără o baghetă crocantă. Această carte vă va explica în primul rând de ce există această deosebire.

Fiecare om este atât de diferit încât este aproape imposibil să tratezi anumite lucruri la modul general. În definitiv există numai cazuri unice. Acest lucru se referă la aproape toate domeniile vieţii - chiar şi în cazul alimentaţiei şi al îngrijirii corpului. Statistica s-a ocupat de toate domeniile care privesc omenirea şi sănătatea oamenilor. Întotdeauna este mai bine să mănânci cu dragoste şi cu plăcere ceva „nesănătos", decât ceva „sănătos" cu teama că te vei îngrăşa.

Îmi face o deosebită plăcere să vă împărtăşesc astăzi din această ştiinţă străveche, mai ales că i-am simţit pe propria-mi piele acţiunea binefăcătoare. Au trecut bineînţeles ceva ani până am strâns materialul necesar, însă am reuşit.

Cred că pentru un scriitor nu există nimic mai frumos decât realizarea unui lucru cu adevărat valoros. De această carte se vor bucura în special cititorii noştri fideli, familiarizaţi deja cu primele noastre cărţi şi cu calendarele.

Această carte aduce cu sine o mică revoluţie. Fie ca ştiinţa

cuprinsă în ea să vă fie de folos şi să vă aducă bucurie aşa cum mi-a adus şi mie.

*Totul este permis -*
*când există dragoste şi sentiment pentru aceasta.*
*Şi momentul potrivit.*

THOMAS POPPE

# I. DESPRE STAREA LUCRURILOR

*Oh, Doamne, dă-ne sângele rece*
*Pentru a accepta ceea ce nu poate fi schimbat,*
*Dă-ne curajul de a schimba*
*ceea ce este de schimbat,*
*şi dă-ne înţelepciunea*
*de a face diferenţa între ele.*

Anonim

Drumul pe care intenţionăm să-l parcurgem alături de dumneavoastră în această carte se împarte în mai multe secţiuni. Mai întâi dorim să vă familiarizăm cu *momentul potrivit*. Alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului - atât una, cât şi cealaltă poate profita de pe urma ştiinţei cu privire la ritmurile Lunii. Dintr-un anumit punct de vedere, ambele sunt de neconceput fără ritmurile Lunii. Probabil că aţi cumpărat această carte deoarece aţi auzit deja de acţiunile binefăcătoare asupra diferitelor domenii ale vieţii, sau poate pentru că aţi acumulat experienţă din lucrările noastre trecute. În acest caz aţi putea renunţa să mai citiţi capitolul următor sau îl veţi parcurge rapid, doar pentru reîmprospătarea cunoştinţelor.

Nu dorim însă să silim pe nimeni să citească toate operele

noastre mai vechi înainte de a deschide această carte pe care acum o aveţi şi dumneavoastră în mână. Acesta este motivul pentru care veţi regăsi prezentat pe parcursul câtorva pagini motivul pentru care fazele Lunii şi locul Lunii în diferite semne zodiacale joacă un rol atât de important în alegerea momentului potrivit pentru derularea activităţilor cotidiene. Şi, nu în ultimul rând, câştigul pe care îl reprezintă această ştiinţă pentru toate domeniile vieţii.

Alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului - pentru a putea atinge acest scop sunt necesare mai întâi câteva informaţii cu privire la starea lucrurilor. Ce înseamnă „alimentaţie sănătoasă" şi cum este ea reprezentată prin calitatea alimentelor pe care le consumăm? Celor care nu găsesc rostul efortului depus şi banilor cheltuiţi pentru produse naturale valoroase şi celor care nu cunosc interdependenţa, sfaturile cu privire la bucătăria sănătoasă şi la îngrijirea corpului folosind substanţe naturale le pot părea, în cel mai bun caz, plictisitoare. Informaţiile cu privire la interdependenţe ar trebui să vă ofere inspiraţie şi răbdare pentru a merge puţin mai departe.

În următoarea etapă intenţionăm să vă ajutăm să vă dezvoltaţi simţurile. „Flerul" celor care pe parcursul vieţii s-au hrănit cu lucruri „normale" - cu preparate pentru restaurante şi pentru cantine, cu produse gata preparate şi cu produse „proaspete" din carne sau provenind din industria agrară — este adesea confuz sau chiar „paralizat". Lor le lipseşte puterea de a deosebi alimentaţia sănătoasă de cea „obişnuită".

Abia după ce veţi începe să vă încredeţi în propriile simţuri, iar organismul dumneavoastră va putea face clar diferenţa între o roşie „artificială" crescută în seră şi un produs natural, abia atunci vă veţi putea îndrepta atenţia spre ultima şi cea mai importantă secţiune

a cărții: descoperirea *propriei* alimentații sănătoase. Acest capitol care conține o sumedenie de recomandări și îndrumări poate reprezenta pentru dumneavoastră o adevărată revelație.

Vă sfătuim să mestecați pe-ndelete această carte - în adevăratul sens al cuvântului. Nu avem nimic împotriva faptului de a o răsfoi mai întâi rapid pentru a vă satisface curiozitatea și pentru a vă trezi interesul. Cu toții facem la fel atunci când ne cade în mână o carte nouă. Dar vreți cu siguranță să învățați ceva din ea. Atunci va trebui să o parcurgeți rând cu rând, să cugetați la ceea ce ați citit, să probați, să degustați, să simțiți și să vă... deșteptați.

Aperitivul înaintea felului principal, iar desertul după acesta. Succesiunea potrivită la momentul potrivit.

Și încă ceva înainte de a începe: uneori, o salată săracă în calorii este mult mai gustoasă și mai sănătoasă decât cel mai delicios fel de mâncare. Iar alteori o salată cu un gust puțin amar este cea mai bună. În următoarele capitole sunt prezentate lucruri care s-ar putea să aibă un gust ușor amar. Dar vă rugăm să aveți încredere în noi: capitolele următoare vor fi pe gustul dumneavoastră. Nu putem „mătura" adevărul sub preș, când rezultatul final ar putea fi ceva util. Sub preș nu este un loc bun pentru adevăr, căci fără acesta nu putem merge mai departe.

Vă dorim poftă bună!

# 1. La momentul potrivit - Ritmurile Lunii și ale naturii

## Știința Lunii în vechime

Este de-a dreptul remarcabil modul în care oamenii au deprins o știință care s-a perpetuat pe parcursul secolelor, la fel de naturală precum viața peștelui în apă și atât de prețioasă, eficientă și plină de succes cum este doar capacitatea ființelor inteligente de a-și asigura traiul zilnic și viața.

Și aproape peste noapte, în decursul câtorva ani, această știință a căzut în uitare!

Este ca și cum păsările ar uita dintr-o dată să zboare și pe deasupra s-ar hotărî să considere arta zborului drept o superstiție străveche. Ca și cum vulturul i-ar spune uliului: „Să zbor? Ar fi frumos. Dar mersul pe jos este mai sigur..."

Este vorba despre știința de a face lucrurile la *momentul potrivit*. Despre știința străveche cu privire la influența ritmurilor naturii și ale Lunii, la care am renunțat cu puține decenii în urmă, renunțare care s-a soldat cu urmări grave pentru oameni și natură.

Și nu e vorba de o știință exotică provenită din Tibet - nu, ci din întreaga lume, din Alaska și până în Țara de Foc, din Filipine și până în Noua Zeelandă. Țăranii, grădinarii, medicii, muncitorii, pădurarii - cu toții trăiesc „după Lună", așa cum oamenii moderni trăiesc conform televizorului. Ideea de a a privi mai întâi la Lună înainte de a

strânge recolta, de a vindeca sau de a construi *nu* le-a venit în vis.

Dacă vreţi să cuprindeţi în puţine cuvinte proporţiile renunţării la această ştiinţă, atunci trebuie să vi-i închipuiţi pe oamenii vremurilor noastre asemenea unui tânăr care, deşi este sănătos tun, merge în permanenţă sprijinit în baston. Până când muşchii picioarelor se slăbesc într-atât încât îşi va cumpăra cu plăcere un scaun cu rotile, pentru simplul motiv că este „mai comod".

Şi de ce face acest lucru? Pentru că cel care a confecţionat toiagul a găsit o agenţie de publicitate abilă care le recomandă cu succes tinerilor acest comportament nechibzuit. Nici nu o să vă vină să credeţi câţi producători de bastoane există astăzi, care lucrează mână în mână cu producătorii de scaune cu rotile...

La fel de intuitiv a acţionat „arta de a alege momentul potrivit" cu care erau obişnuiţi strămoşii noştri şi asupra comportamentului oamenilor din zilele noastre, care în mod voit, la anumite momente, lucrau pământul şi strângeau recolta, spălau rufele, îşi tratau dinţii - şi, bineînţeles, se tundeau şi îşi curăţau corpul.

Înaintaşii noştri practicau observarea atentă a naturii, a lumii plantelor şi animalelor şi a vieţii în armonie cu toate acestea, toate la momentul potrivit.

Datorită faptului că vracii din vechime nu aveau acces la produse chimice şi la conservanţi, ei au deprins la momentul potrivit prepararea leacurilor şi a mijloacelor de îngrijire.

Când supravieţuirea popoarelor depindea de o recoltă bună şi, în acelaşi timp, slavă Domnului, nu apăruseră încă otrăvurile şi îngrăşămintele artificiale ale industriei moderne, agricultorilor secolelor trecute nu le rămânea decât să adauge măiestriei lor şi arta

alegerii momentului potrivit şi în special să acorde atenţia cuvenită ritmurilor Lunii.

*„Nu putem crea fenomene -*
*şi pentru că nu le putem crea,*
*nu depinde de fenomene, ci depinde de noi."*
HIPOCRATE

Experienţa personală directă i-a condus pe strămoşii noştri la următoarele rezultate:

● o serie de activităţi zilnice sau aleatorii sunt influenţate de ritmurile naturii - de la tăierea lemnelor, gătit, mâncat, coptul pâinii, prelucrarea laptelui, tăierea părului, lucrarea grădinii, punerea îngrăşămintelor, spălat şi până la utilizarea medicamentelor, programarea operaţiilor şi multe altele.

● plantele şi părţile lor componente au de la o zi la alta puteri diferite, a căror cunoaştere este hotărâtoare pentru succesul plantării, îngrijirii şi recoltării fructelor. Ierburile culese la un anumit moment sunt mult mai eficiente decât dacă sunt culese la o altă dată. Alimentele preparate din aceste plante sunt suportate diferit de organism în momente diferite.

● operaţiile şi administrarea medicamentelor în anumite zile sunt eficiente, în timp ce în alte zile sunt inutile sau chiar periculoase - adesea nedepinzând de doză şi de calitatea medicamentului şi nici de priceperea medicului.

● numeroase evenimente petrecute în natură - fluxul şi refluxul, naşterile, vremea, ciclul femeilor şi multe altele - toate sunt în

legătură cu mișcarea Lunii.

● animalele sălbatice se călăuzesc în tot ceea ce fac după poziția Lunii, păsările strâng materialul pentru cuiburi întotdeauna în anumite perioade, astfel încât acestea să se usuce rapid după ploaie și să nu se sfărâme.

În concluzie: strămoșii noștri trăiau știind că succesul unui proiect nu depinde doar de existența și disponibilitatea capacităților și ajutoarelor necesare, un rol hotărâtor jucându-l și momentul punerii în practică. Și că acest moment favorabil depindea la rândul lui de fazele Lunii și de poziția acesteia în semnele zodiacale. Aceste cunoștințe s-au extins și sunt valabile din Alaska până-n Australia și din Japonia până-n Țara de Foc. Dar, în ciuda largii răspândiri, această știință a fost dată uitării pretutindeni.

Însă nu trebuie să călătoriți prea departe pentru a face cunoștință cu martori ai puterii binefăcătoare a ritmurilor Lunii. Cei care călătoresc prin țară cu ochii deschiși descoperă atâtea ciudățenii și contradicții: pe de o parte, case și grajduri vechi de 600 de ani care au rezistat la vânt și ploaie, la foc și gheață, fără a avea nici cea mai mică protecție, iar pe de altă parte, case noi, frumoase, dar care după câțiva ani vor trebui refăcute. Trecem pe lângă garduri din lemn natural, înțepenite bine în pământ de mai bine de cincizeci de ani, în timp ce pe partea cealaltă a drumului abia stau să nu cadă, precum dinții cariați, stâlpi de gard cumpărați de la magazin și impregnați cu vopsea, nu mai vechi de zece ani. Care este secretul ce poate explica aceste ciudățenii? Construcția a fost făcută fie la momentul potrivit, fie într-un moment neprielnic, lemnul a fost tăiat, prelucrat și folosit la construcție într-un moment prielnic sau nepotrivit. În trecut, silvicultorii respectau cu strictețe momentul potrivit

pentru tăierea copacilor, spre exemplu perioada cuprinsă între 21 decembrie şi 6 ianuarie - care erau de fapt cele mai bune zile pentru tăierea lemnului. În vremurile pe care le trăim acum, în care funcţionează cu succes organizaţiile de protecţie a mediului şi constructorii de locuinţe biologice, ştiinţa tăierii copacilor la momentul potrivit ocupă din nou un loc de cinste.

Bineînţeles că strămoşii noştri au dorit să cuprindă într-un sistem experienţa simultaneităţii mersului Lunii şi a distribuţiei de forţe pe pământ pentru a facilita utilizarea şi transmiterea mai departe, generaţiilor următoare, a acestei ştiinţe. Astfel li s-au făcut ritmurilor naturii observate descrieri facile, uşor de înţeles şi s-a creat o schemă cuprinzătoare care favoriza mereu şi oriunde descrierea forţei acestora şi în special o privire în viitor asupra influenţelor pe care le vor exercita.

Soarele, Luna şi stelele stau la dispoziţia naturii pentru a proiecta un sistem general valabil şi pentru a dezvolta un calendar.

Faceţi experienţa ca un anumit impuls de forţă - la culegerea fructelor - să dureze lunar două până la trei zile şi în acest timp Luna să treacă mereu pe lângă aceeaşi stea, apoi va fi uşor să cuprindeţi într-o „imagine" această stea şi să daţi câte un nume tipic şi clar grupului de stele, pentru fiecare particularitate caracteristică a acestei forţe.

Constelaţia se va transforma în cifre în tabelul zodiacului, în cadranele hărţii cerului. Şi apoi se va transforma în *semn zodiacal*.

Strămoşii noştri au descoperit douăsprezece impulsuri de forţă, fiecare dintre ele având o culoare şi proprietăţi caracteristice specifice diferite. Constelaţiilor traversate de Soare (pe parcursul unui

an) şi de Lună (pe parcursul unei luni), în decursul unui astfel de impuls, li s-au dat douăsprezece nume diferite. Astfel au apărut cele douăsprezece zodii: Berbec, Taur, Gemeni, Rac, Leu, Fecioară, Balanţă, Scorpion, Săgetător, Capricorn, Vărsător şi Peşti.

Acum era posibilă dezvoltarea unui „ceas stelar", a unui calendar al Lunii. Cu ajutorul acestuia se puteau culege informaţii cu privire la influenţele dominante şi se puteau calcula influenţele favorabile şi nefavorabile pe care viitorul le va aduce diferitelor proiecte.

Multe calendare din vechime se orientau după mersul Lunii, deoarece forţele comunicate şi recomandate de poziţia Lunii în semnele zodiacale erau de o importanţă mai mare decât cele guvernate de poziţia Soarelui. Ştiaţi deja acest lucru? Chiar în zilele noastre, toate sărbătorile „flotante, mobile" sunt calculate după poziţia Lunii: Paştele se sărbătoreşte în prima duminică care urmează după prima Lună Plină de după începutul primăverii.

Mulţi dintre cititorii noştri ştiu astăzi din proprie experienţă: alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului, horticultura, agricultura şi silvicultura, menţinerea organismului sănătos şi însănătoşirea prin propriile forţe, toate acestea şi multe altele se pot realiza mai uşor prin folosirea momentului potrivit şi a ştiinţei cu privire la ritmurile naturii şi ale Lunii. Nu aveţi nevoie decât de câteva grame de informaţie, de un sfert de kilogram de răbdare, de un praf de încredere în propriile forţe şi de un calendar al Lunii.

Cum s-a putut întâmpla ca la începutul secolului XX această nepreţuită ştiinţă să dispară în uitare aproape peste noapte? Înainte de primul război mondial, aproape fiecare calendar cuprindea şi fazele Lunii şi poziţia ei în semnele zodiacale.

Cu siguranţă unul dintre motivele principale trebuie căutat în faptul că această ştiinţă nu avea nici o „valoare materială" - deci nu putea fi preschimbată în bani lichizi. Din contră: am fi trăit mult mai sănătoşi, produsele ar fi fost mult mai rezistente şi lipsite de otrăvuri, conservanţi etc. Multe industrii care trăiesc astăzi încă bine de pe urma desconsiderării naturii ar trebui să strângă mai bine cureaua sau să desfacă pe piaţă produse nepoluante şi apropiate oamenilor. Vom descoperi cu siguranţă în anii ce vor veni cât de greu este drumul spre folosirea în cosmetică a produselor naturale, sănătoase.

După cel de-al doilea război mondial, marea maşinărie a tehnicii şi industriei a început să producă, în locul tehnicii de luptă, „cele mai rapide" soluţii care corespundeau necesităţilor şi problemelor cotidiene ale oamenilor.

Tineretul a început să-şi ia în derâdere părinţii şi bunicii, a început să vorbească despre „superstiţii cu privire la Lună" şi a început să pună aproape în totalitate temei pe trăsăturile esenţiale de caracter ale ştiinţei şi cercetării inumane, brutale - în primul rând deoarece se încredeau în lozincile progresului.

S-a ajuns în acest fel la utilizarea exagerată a maşinilor şi instrumentelor, a îngrăşămintelor şi a pesticidelor, a otrăvurilor fatale mediului înconjurător şi a substanţelor sintetice. Puterea atomică a apărut ca fiind cheia tuturor „problemelor energetice".

Tinerii au fost tentaţi să ignore cunoştinţele părinţilor cu privire la momentul potrivit, şi rezultatele exceptionale realizate pe plan medical păreau să le dea dreptate. Astfel s-a pierdut contactul cu natura şi a început distrugerea mediului înconjurător, susţinută de o industrie interesată doar de cifra de afaceri şi volumul desfacerilor, şi nu de oameni şi natură.

În special descoperirile extraordinare din chimie şi industria farmaceutică i-au convins pe medici şi pe pacienţi că îşi pot ignora întreaga viaţă, pe principiul că dacă ceva se strică, poate fi reparat imediat graţie noilor descoperiri. Aţi răcit? Nici o problemă: vă ajută penicilina. Suferiţi de constipaţie? Luaţi această super-tabletă. Eliminarea rapidă a durerii şi a simptomelor este deja considerată o „terapie de succes", cercetarea cauzelor şi prevenirea, răbdarea şi disponibilitatea de a lucra pe termen lung cu pacientul rămânând în plan secund. Arta vindecării a fost practicată de către ucenicii „Dumnezeului înveşmântat în alb".

Acum însă nu mai putem neglija preţul ridicat pe care trebuie să îl plătim pentru ignorarea ritmurilor naturii - afecţiunile civilizaţiei s-au înmulţit şi răspândit alarmant, iar alergiile sunt ceva la ordinea zilei.

Productivitatea în agricultură scade, dăunătorii au un rol uşor deoarece pământul a fost exploatat la maximum, fără a putea fi protejat şi regenerat, utilizarea pesticidelor s-a dezvoltat peste măsură în ultimele decenii - fără a se observa nici un succes notabil. Calitatea şi valoarea fructelor se apropie de zero, iar substanţele minerale vitale au părăsit pământul.

Şi, în loc să ne amintim de metodele naturale ale înaintaşilor noştri, geneticienii au comis deja cea mai mare infracţiune din toate timpurile - şi au primit pentru aceasta chiar Premiul Nobel.

Dar există şi un motiv întemeiat pentru care această ştiinţă a dispărut şi a reapărut abia de puţini ani: nu a fost descrisă şi prezentată nicăieri! Raporturile stabilite cu momentul potrivit erau atât

de firești, încât regulile lor nu au fost strânse integral nicăieri. Știința a supraviețuit doar fragmentar, ca „reguli țărănești" ironizate și numai printre cei inițiați. Și acolo unde știința nu a dispărut în totalitate, spre exemplu în Tirol.

Dar, din păcate, nu se pot baza pe acest lucru toți cei care sunt de bună credință și care ar trăi și ar lucra cu mai multă plăcere cu ajutorul Lunii. Pentru aceștia am scris cărțile noastre și acestora li se adresează în special și lucrarea de față.

Ne putem mândri că toate regulile și legile naturii prezentate aici își au rădăcinile exclusiv în experiențele personale și în propria noastră viață. Nimic nu este prezentat doar din auzite, nimic nu se bazează doar pe presupuneri și credințe. Nimic nu este „la mâna a doua" sau „cercetat științific".

În natură există cu siguranță încă multe alte ritmuri și factori de influență, unii dintre ei aflându-se în legătură cu bioritmul, cu activitatea petelor solare, cu radiațiile și cu Universul. O parte dintre acestea au fost deja prezentate în lucrarea noastră anterioară *„Puterea Lunii"*. Aici ne vom limita doar la experiențele legate de cele cinci „stadii" diferite ale Lunii, deoarece acestea sunt de o importanță deosebită pentru alimentație și îngrijirea corpului:

- *Luna Nouă*
- *Luna în creștere*
- *Luna în descreștere*
- *Luna Plină*
- *Poziția Lunii în semnele zodiacale*

Să vorbim puțin despre impulsurile esențiale vizibile la ora actuală pe Pământ.

## Luna Nouă

Pe parcursul celor aproximativ 28 de zile pe care le parcurge rotindu-se în jurul Pământului, Luna își arată doar o singură față, cea pe care putem să o admirăm în întreaga sa măreție atunci când este Lună Plină. Atunci când Luna se situează între Pământ și Soare, fața îndreptată spre noi se află în întuneric. Luna se deplasează în jos și în sus împreună cu Soarele. Preț de câteva ore nu poate fi văzută deloc și atunci pe Pământ domnește Luna Nouă.

Când la Lună Nouă Soarele și Luna se află în linie dreaptă cu Pământul, atunci Luna acoperă Soarele. Pentru o perioadă scurtă de timp - și numai în anumite regiuni ale Pământului - are loc o „eclipsă de Soare". În calendar, Luna Nouă este reprezentată de cele mai multe ori printr-un cerc negru.

O forță deosebită își face remarcată acțiunea asupra oamenilor, animalelor și plantelor în orele și zilele de dinainte de Luna Nouă: cei care țin în această perioadă „zile de fructe" sau postesc pot preveni apariția multor afecțiuni, deoarece capacitatea de dezintoxicare a organismului atinge nivelul maxim. Dacă vreți să renunțați la obiceiurile „proaste" sau să întreprindeți ceva nou, această zi este cea mai indicată ca punct de plecare. Pământul începe să respire. Este o zi ideală pentru a face curat și pentru a spăla.

## Luna în creștere

Chiar la câteva ore de la trecerea Lunii Noi, umbra Pământului se mișcă mai departe, iar Luna apare la început ca o seceră fină care se va deplasa pe suprafața Lunii de la stânga la dreapta. Își face loc Luna în creștere cu influențele sale specifice.

Tot ceea ce trebuie să asimileze organismul, tot ceea ce-l formează și îl întărește, va avea o dublă acțiune timp de două

săptămâni. „Pâinea zilnică" se transformă în această perioadă mai ușor în supragreutate decât în perioadele cu Lună în descreștere. Cu cât Luna crește mai mult, cu atât mai nefavorabilă este perioada pentru vindecarea rănilor și pentru derularea operațiilor. Rufele nu se vor curăța la fel de bine ca în cazul Lunii în descreștere, chiar dacă se folosește aceeași cantitate de detergent.

## Luna Plină

În sfârșit, Luna și-a încheiat jumătate din călătoria în jurul Pământului și strălucește ca Lună Plină pe cerul nopții. Privind dinspre Soare, Luna se află acum „în spatele" Pământului. În calendar, Luna Plină este reprezentată de cele mai multe ori printr-un cerc galben sau alb.

Când Pământul se află exact între Soare și Lună, atunci suprafața Lunii este acoperită de umbra Pământului: pe vreme frumoasă, în partea Pământului în care este noapte se poate observa o „eclipsă" de Lună prelungită.

Și în puținele ceasuri de dinainte de Luna Plină se face simțită asupra oamenilor, animalelor și plantelor o forță deosebită, în care schimbarea de direcție a impulsului lunar de la crescător la descrescător este percepută mai intens decât schimbarea de forțe în cazul Lunii Noi. Plantele medicinale culese în această zi au o acțiune terapeutică mai pronunțată. Este o zi ideală pentru a ține post, deoarece organismul asimilează mai multe grăsimi decât de obicei, iar rănile sângerează mai puternic. Și la fel ca în cazul Lunii Noi, vremea se poate schimba mult mai ușor.

## Luna în descreștere

Luna călătorește încet mai departe, partea întunecată „se întinde"

şi devine vizibilă - de la dreapta la stânga, şi astfel începe faza de aproximativ treisprezece zile a Lunii în descreştere.

Strămoşii noştri utilizau la maxim influenţele din această perioadă: operaţiile reuşeau cel mai bine şi erau suportate bine de pacienţi, toate muncile manuale din casă erau făcute mult mai uşor, iar tot ceea ce mâncau nu se depunea atât de repede. Măştile cosmetice pentru îngrijirea intensivă a tenului acţionau mai bine în această perioadă decât pe timp de Lună în creştere.

Multe activităţi desfăşurate în grădină sau în natură erau favorizate de această perioadă.

## Luna în semnele zodiacale

Aruncaţi doar o scurtă privire asupra calendarului Lunii. Alături de indicarea fazei Lunii, de la Lună Nouă, la Lună în creştere, Lună Plină şi terminând cu Luna în descreştere, se poate observa că Luna este prezentă întotdeauna între două şi trei zile într-un semn zodiacal. Iată explicaţia:

Când Pământul se învârteşte în jurul Soarelui, Soarele rămâne, privind dinspre Pământ, în decursul unui an, aproximativ câte o lună în fiecare dintre cele douăsprezece semne zodiacale - de la Berbec la Peşti. Luna parcurge şi ea aceleaşi semne zodiacale în cele 28 de zile cât durează rotaţia ei în jurul Pământului, rămânând în fiecare dintre acestea aproximativ două zile şi jumătate.

Fiecare dintre aceste douăsprezece stadii ale Lunii în semnele zodiacale aduce pe Pământ douăsprezece forţe diferite, care sunt vizibile în comportamentul oamenilor, al animalelor şi plantelor - cărora le influenţează viaţa. Efectele se răsfrâng cel mai bine asupra

corpului și sănătății, precum și în grădină și în agricultură.

Tabelul din paginile 38 - 39 este un instrument de lucru extrem de important. Astfel veți avea o privire de ansamblu asupra acțiunilor diferențiate ale semnelor zodiacale - asupra zonelor corpului, părților plantelor, calității alimentelor. De asemenea sunt prezentate și cele mai uzitate simboluri ale semnelor zodiacale, pentru a ușura găsirea și identificarea lor în calendarul anexat cărții.

Din vechime, în special în medicină a fost urmărită cu conștiinciozitate știința interdependenței dintre poziția Lunii și modul în care se derulează o boală. Hipocrate, mentorul tuturor medicilor, cunoștea puterea Lunii și și-a îndrumat foarte clar învățăceii. „Cel care practică medicina fără a lua în considerare mișcarea stelelor este un prost" și „Nu operați toate părțile coprului care sunt guvernate de semnul pe care îl străbate Luna."

Așa cum se observă și din tabel, fiecare stadiu al Lunii într-un semn zodiacal exercită asupra noastră, a oamenilor, influențe specifice asupra corpului și organelor. În mod normal se vorbește despre faptul că fiecare zonă a corpului este „guvernată" de către un semn zodiacal. Strămoșii noștri, maeștri în ale vindecării și îngrijirii, au descoperit următorul principiu în această corelație:

**Tot ceea ce se face pentru sănătatea unei regiuni a corpului guvernată de semnul zodiacal pe care tocmai îl parcurge Luna are o eficiență mai mare decât în alte zile (cu excepția intervențiilor chirurgicale). Spre exemplu un masaj al regiunii umerilor atunci când Luna se află în semnul zodiacal al Gemenilor.**

| Semnul zodiacal | Simbol | Zona corpului | Sistemul / Organul |
|---|---|---|---|
| Berbec | | cap, frunte, ochi, nas | Organele de simţ |
| Taur | | laringe, organele vorbirii, dinţii, maxilarul, gâtul, amigdalele, urechile | Sistemul circulator |
| Gemeni | | umerii, braţele, mâinile, plămânii | Sistemul endocrin |
| Rac | | pieptul, plămânii, stomacul, ficatul, vezica biliară | Sistemul nervos |
| Leu | | inima, spatele, diafragma, sistemul circulator, arterele | Organele de simţ |
| Fecioară | | organele digestive, pancreasul, nervii, splina | Sistemul circulator |
| Balanţă | | şoldurile, rinichii, vezica urinară | Sistemul endocrin |
| Scorpion | | organele sexuale, uretrele | Sistemul nervos |
| Săgetător | | pulpele | Organele de simţ |
| Capricorn | | genunchii, pielea, oasele, articulaţiile | Sistemul circulator |
| Vărsător | | gambele, venele | Sistemul endocrin |
| Peşti | | picioarele, degetele de la picioare | Sistemul nervos |

***Tabelul 1:*** **Acţiunile de bază ale poziţiei Lunii în semnele zodiacale**

| Elementul | Elementul | Calitatea alimentelor | Calitatea zilei |
|---|---|---|---|
| Fructele | Foc | Albumină / fructe | Zi de căldură |
| Rădăcina | Pământ | Sare | Zi de frig |
| Florile | Aer | Grăsimi | Zi de aer/lumină |
| Frunzele | Apă | Hidraţi de carbon | Zi de apă |
| Fructele | Foc | Albumină / fructe | Zi de căldură |
| Rădăcina | Pământ | Sare | Zi de frig |
| Florile | Aer | Grăsimi | Zi de aer/lumină |
| Frunzele | Apă | Hidraţi de carbon | Zi de apă |
| Fructele | Foc | Albumină / fructe | Zi de căldură |
| Rădăcina | Pământ | Sare | Zi de frig |
| Florile | Aer | Grăsimi | Zi de aer/lumină |
| Frunzele | Apă | Hidraţi de carbon | Zi de apă |

***Tabelul 1:*** **Acţiunile de bază ale poziţiei Lunii în semnele zodiacale**

**Tot ceea ce încarcă sau încordează regiunea corpului guvernată de semnul zodiacal pe care îl străbate Luna acţionează mai dăunător decât în alte zile. Spre exemplu, o excursie în forţă în munţi atunci când nu aveţi o condiţie fizică bună, în momentul în care Luna este în semnul zodiacal al Leului, şi care acţionează asupra inimii şi sistemului circulator.**

**Intervenţiile chirurgicale în regiunile corespunzătoare ale corpului trebuie evitate pe cât posibil în aceste zile. Operaţiile de urgenţă prezintă un risc ridicat.**

**Dacă Luna este în creştere atunci când parcurge un anumit semn zodiacal, toate măsurile întreprinse pentru transportul substanţelor necesare dezvoltării organului guvernat de respectivul semn zodiacal se bucură de mai mult succes decât în cazul Lunii în scădere. Dacă Luna este în descreştere, toate măsurile pentru dezintoxicarea şi eliberarea organelor respective sunt mai eficiente decât în cazul Lunii în creştere.**

Intervenţiile chirurgicale sunt doar în aparenţă o excepţie de la această regulă. Ele servesc în definitiv sănătăţii organului respectiv sau întregului organism, dar în momentul operaţiei şi în perioada imediat următoare au asupra organului o acţiune de „încărcare". Una dintre cele mai importante reguli este aceea că *Intervenţiile chirurgicale ar trebui evitate, atunci când este posibil, în momentul în care Luna este în creştere.*

Până de curând, această ştiinţă nu îşi găsise utilizarea, cu toate

că chirurgia făcea zilnic experienţa valabilităţii sale. Cu puţin înainte de Lună Plină se pregătesc mai multe rezerve de sânge, chiar dacă pentru operaţii mai trebuie să se aştepte cu răbdare câteva zile. De la apariţia cărţilor noastre multe lucruri s-au schimbat în bine, iar astăzi există deja spitale care şi-au coordonat activitatea în corelaţie cu fazele Lunii.

Gândiţi-vă, spre exemplu, ce binecuvântare pentru chirurgia reparatorie: chiar persoanele tinere care au suferit un accident sunt de multe ori supuse unor operaţii dificile, adesea mai multor tipuri de operaţii. Ştiinţa momentului potrivit poate acţiona extrem de eficient în aceste cazuri. Fazele procesului de vindecare sunt scurtate, cicatricile sunt mult estompate sau dispar în totalitate.

Tabelul de la paginile 38 - 39 prezintă toate domeniile de influenţă ale Lunii, de la sisteme şi organe până la calitatea zilei. În această carte ne-am ocupat însă în special de *zonele corpului* şi de *calitatea alimentelor*. Toate celelalte domenii ale vieţii în care ştiinţa ritmurilor naturii şi ale Lunii joacă un rol important, de la medicină, grădină, agricultură, silvicultură şi până la conducerea unei gospodării „dirijată de Lună" sunt detailate în lucrările noastre anterioare.

Se pune adesea întrebarea: exercită Luna o influenţă directă asupra noastră sau stadiul Lunii are doar funcţia unei limbi de ceasornic care indică sau recomandă influenţa observată?

Răspunsul nostru la această întrebare este identic cu acela de la întrebarea *din ce motiv* are Luna această influenţă: nu ştim. Forţa şi efectele sale asupra oamenilor, animalelor şi plantelor sunt dovedite - total independent de cauze - prin experienţă. Şi de mult s-a

impus un regim lingvistic. Ceva de genul: „Zodia Capricornului acționează asupra genunchilor", sau: „Luna Plină influențează viața sufletească." Această modalitate de exprimare a fost adoptată datorită simplității sale. Este mai ușor să spui: „Luna în Taur influențează regiunea gâtului" decât să scrii: „Atunci când Luna se află în Taur, ea exercită simultan pe Pământ o forță care acționează asupra regiunii gâtului". Este adevărat că ultima exprimare se apropie mai mult de adevăr, dar nu avem nevoie de acrobații lingvistice; lucrul care ne interesează pe noi, dragi cititoare și dragi cititori, este ca dumneavoastră să înțelegeți ce vrem să spunem și să beneficiați de informațiile pe care vi le oferim.

## Momentul atingerii

Cum este oare posibil ca un anumit moment potrivit pentru a face ceva - spre exemplu o operație estetică sau îndepărtarea tartrului - să exercite adesea o acțiune hotărâtoare pozitivă când cu o zi mai târziu domină o influență negativă care va conduce la un eșec pe termen lung al aceleiași operațiuni? Această energie negativă nu o poate anula pe cea pozitivă? Succesul unei operații estetice realizate cu puțin înainte de Luna Nouă este mult mai mare decât dacă respectiva operație s-ar fi făcut cu câteva zile mai târziu, când Luna este în creștere.

În răspunsul la această întrebare se ascunde un principiu de bază al „artei momentului potrivit":

*Momentul atingerii este factorul decisiv.*

A atinge înseamnă „a intra în contact, a a pune mâna, a apuca, a te concentra, a gândi". Ating un obiect sau o ființă într-un anumit moment, indiferent că o fac cu mâna, cu un instrument sau mental, prin dorința interioară sau exterioară preiau în acel moment

putere şi energie pozitivă. În fiecare secundă a vieţii mele. Direcţia acţiunilor mele, ţelul final pe care îl urmăresc cu mâinile sau cu gândul - indiferent că este pozitiv sau negativ - va fi întotdeauna vizibil într-o oarecare măsură, pentru oricine, astăzi, mâine sau peste zece ani. Puterea caracterizată prin moment - fazele Lunii şi poziţia Lunii în semnele zodiacale - este întărită prin intenţiile oamenilor ca în-tr-o lentilă convergentă.

Spre exemplu, dacă medicul „atinge" pacientul, în timpul unei operaţii, cu bisturiul, o dată cu acţiunea şi succesul operaţiei se transmit energii pozitive - alături de gândurile sale, atitudinile lui spirituale, dragostea faţă de muncă şi afecţiunea faţă de pacient, precum şi multe alte forţe, şi energia pe care o prezintă poziţia actuală a Lunii.

Dacă o cosmeticiană vă atinge picioarele cu dragoste faţă de muncă, intră în acţiune şi îşi fac efectul forţele pozitive sau negative ale poziţiei Lunii.

Atingerea are loc şi atunci când un maseur îşi exercită meseria, când o pisică se freacă de piciorul dumneavoastră preluând în acest fel radiaţiile negative, când pregătiţi cu drag masa şi vă gândiţi la persoana pe care aţi invitat-o...

Decisiv este faptul că în cazul fiecărei atingeri se întâlneşte întotdeauna, mai devreme sau mai târziu, scopul interior al atingerii, şi niciodată cel exterior sau manifestat. Când fac exterior cuiva un cadou, dar interior am intenţia unui schimb, mulţumirea celui care primeşte funcţionând drept recompensă, atunci acest lucru se va manifesta mai târziu. Dacă însă atingi din dragoste, atunci dai naştere la dragoste. Dacă atingi aşteptând ceva în schimb, nu este decât un simplu schimb.

În viaţa de zi cu zi se găsesc o serie de experienţe inexplicabile

şi contradictorii, în medicină, în grădină şi natură şi chiar în gospodărie, care sunt indicate de aceste manifestări, de poziţia Lunii şi de influenţele ritmice ale acesteia, manifestări de genul unei operaţii la şold care este suportată de o parte a corpului mult mai bine decât de partea cealaltă. Principiul atingerii este transmis tuturor regulilor cu care vrem să vă familiarizăm pe parcursul paginilor ce vor urma.

Extrem de importantă este acesta atât în corelaţie cu alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului cât şi cu materia primă a vieţii - informaţia „vie". Şi cu opusul ei, informaţia „distrugătoare". Despre acestea vom vorbi însă mai târziu.

## Calendarul Lunii - singurul instrument

Este posibil să ştiţi deja: ştiinţa cu privire la ritmurile naturii şi ale Lunii necesită pentru aplicare, ca unic ajutor „tehnic", un calendar al Lunii - un calendar care să cuprindă fazele Lunii şi poziţia Lunii în semnele zodiacale (vezi anexa de la finalul cărţii).

Din numeroasele scrisori primite din toate colţurile lumii (cartea noastră a fost deja tradusă în 14 limbi) am aflat ce anume îi interesează pe cititorii noştri în legătură cu acest calendar şi ce experienţe au făcut de-a lungul anilor cu el. Nu putem decât să transmitem şi noi mai departe aceste experienţe şi astfel să răspundem numeroaselor întrebări care ni s-au pus şi de care vă veţi lovi probabil şi dumneavoastră într-o zi.

Calendarul Lunii pe care îl prezentăm este întocmit în funcţie de poziţia Lunii în semnele zodiacale. Toate experienţele pozitive din diferitele domenii ale vieţii pe care le-am descris în această lucrare - de la alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului

până la arta vindecării şi folosirii plantelor medicinale şi la agricultura, grădinăritul şi silvicultura biologică - toate fac apel la calendarul Lunii. Acesta este folosit fără nici o modificare de mii de ani. Aşa cum bine ştim astăzi, el este valabil pretutindeni în lume, acolo unde ne referim la *poziţia Lunii în semnele zodiacale*. Dacă Luna se află în semnul zodiacal al Peştilor, atunci „Peştii" îşi fac simţită energia în Alaska şi Australia, în Zair şi Cipru.

Numai *fazele Lunii* (Lună Plină, Lună Nouă, Lună în creştere şi Lună în descreştere) depind de derularea anotimpurilor. În calendarul nostru am luat în considerare spaţiul Europei Centrale. În alte zone ale lumii se va acorda atenţie acestor diferenţe.

Cei care cunosc constelaţiile pe cerul nopţii vor observa probabil cu uimire că poziţia „reală" a Soarelui şi a Lunii prezintă o mică abatere faţă de poziţia indicată în calendar. Mai ales atunci când, deşi în realitate Luna a trecut deja în zodia Taurului, în calendar există încă o influenţă din zodia Berbecului. Pentru aceste diferenţe sunt responsabile anumite abateri ale Lunii, Soarelui şi stelelor în decursul a 28.000 de ani. Influenţa semnelor zodiacale sunt calculate din acest motiv nu după poziţia reală a Lunii, ci după echinoxul de primăvară, adică după momentul în care ziua este egală cu noaptea, în jurul datei de 21 martie. Chiar experienţa a demonstrat că acest calcul este important pentru identificarea influenţelor, deoarece deşi Luna se află deja în zodia Taurului, domină încă impulsul de forţă căruia strămoşii noştri i-au dat numele de Berbec.

Înaintaşii noştri erau maeştri în calcularea configuraţiilor stelare şi a orbitelor. Cunoşteau şi ei diferenţa între poziţia reală şi cea prezentată în calendar. Şi dintr-un motiv întemeiat nu au avut de ce să schimbe baza de calcul a calendarului Lunii. Calendarul Lunii

întocmit de ei nu prezenta poziția Lunii în raport cu poziția zodiilor, ci puterea de acțiune simțită pe Pământ.

Unii cititori sunt scandalizați și astăzi de astfel de diferențe cunoscute însă de mii de ani. Dar nu trebuie să vă cuprindă nesiguranța. Adesea primim întrebări datorită faptului că unele calendare regionale ale Lunii prezintă mici diferențe față de al nostru. Dar nu trebuie să vă faceți griji: aceste diferențe derivă în special din faptul că majoritatea calendarelor sunt întocmite de astrologi și astronomi după principiul profesiei lor, fără a lua în considerare ritmurile Lunii care, de cele mai multe ori, le sunt necunoscute. Dacă aveți îndoieli cu privire la valabilitatea acestor calendare, experimentați cu ambele calendare pentru a vă convinge care este cel bun.

Dar micile diferențe dintre calendare nu au o importanță prea mare: trecerea puterii de acțiune se face succesiv și nu se schimbă de la un minut la altul. Influențele pe care le prezintă poziția Lunii într-un semn zodiacal se întrepătrund și se amestecă, mai ales atunci când în calendar o zodie este prezentă trei zile. În acest caz, puterea semnului zodiacal învecinat se mai simte încă destul de pregnant în prima și în a treia zi.

Deja cu mii de ani în urmă era posibilă indicarea la minut a poziției Lunii. Toate calendarele din vechime indicau totuși poziția Lunii în zodiac doar pentru zile întregi. De ce? Pentru că nicăieri în știința cu privire la influența ritmurilor naturii și ale Lunii nu există vreo regulă care să profite de pe urma unei asemenea precizii. Din contră: această precizie îi înspăimântă pe majoritatea cititorilor. Și asta ar fi de-a dreptul catastrofal! Știința este mult prea prețioasă pentru a o complica mai mult decât este. Protejarea mediului înconjurător și medicina viitorului sunt de neconceput fără această știință. De ce trebuie Dumnezeu să lucreze ca un spirit mercantil ·

şi anume să ne sileacă să ne tundem părul cu succes doar până la ora 10.47, pe când la 10.49 ne va cădea cu siguranţă? O astfel de suprapreciziе strică oricui cheful şi plăcerea. Dacă atunci când faci un lucru la momentul potrivit nu simţi nici o plăcere sau nu îţi aduce nici un câştig real, mai mult strică decât este folositor.

Natura este în aşa fel ordonată încât pentru fiecare termen depăşit sau depreciat de trecerea timpului să avem la dispoziţie suficiente alternative pentru a obţine rezultate la fel de bune. Dacă este vorba de o operaţie al cărei termen poate fi stabilit de pacient, acesta nu trebuie decât să fie atent la Luna în descreştere şi la semnul zodiacal care guvernează regiunea vătămată a corpului. În acest caz, diferenţele din calendar nu mai atârnă în greutate.

De altfel, oamenii care au crescut cu calendarul Lunii şi care sunt atenţi să facă totul la momentul potrivit, nu mai respectă calendarul fiindcă în natură există suficiente semnale care indică precis schimbarea de la un semn zodiacal la altul: lumina „pătrunzătoare" din zilele de aer (Gemeni, Balanţă, Vărsător), activitatea sistemului circulator şi deshidratarea rapidă a pielii când Luna este în Leu, condensul diferit de pe ferestre din zilele de apă sau de aer, durerile uşoare de cap când Luna se află în Berbec, digestibilitatea unei mese bogate în grăsimi în Gemeni, Balanţă sau Vărsător şi multe altele. Persoanele dotate cu intuiţie se ghidează adesea inconştient după aceste semnale care ne arată zilnic calea dreaptă pe care trebuie să o urmăm.

Natura nu este un sistem rigid care se „călăuzeşte" după reţete simplu de urmat, nici chiar atunci când comoditatea noastră pretinde un astfel de comportament. Noi credem că acest lucru reprezintă una dintre cele mai frumoase şi mai tonifiante proprietăţi caracteristice ale ei. Calendarul Lunii este un ajutor extrem de valoros,

dar nu ar trebui să se substituie experienței personale și propriilor percepții. Din contră, el ar trebui considerat ca fiind cheia necesară dezvoltării percepțiilor. Din această experiență crește o forță care v-ar putea fi utilă în toate domeniile vieții.

O observație pentru toți cititorii noștri din emisfera sudică: regulile legate de ritmurile naturii și ale Lunii își păstrează și în această parte a Pământului aceeași valabilitate - din America de Sud și Africa de Sud până în Australia și Noua Zeelandă. Singura diferență constă în faptul că acolo anotimpurile se derulează invers. Vara noastră este iarna voastră, iar când la noi copacii se dezgolesc de frunze, la voi abia începe să adie vântul de primăvară. Această diferență este importantă doar în ceea ce privește agricultura, grădinăritul și silvicultura, în special la momentul potrivit pentru tăierea lemnului. În regiunile cu climă temperată sau rece, această operațiune va avea loc pe timpul iernii, între 21 iunie și 6 iulie, iar în regiunile tropicale, în perioada secetoasă. Experimentând puțin, mențineți toate liniile directoare și în emisfera sudică, având grijă însă la derularea diferențiată a anotimpurilor.

Abaterea care pentru dumneavoastră ar putea fi cea mai relevantă este „forma exterioară" a Lunii în creștere și a Lunii în descreștere, vizibilă pe cer. În emisfera nordică, Luna crește de la dreapta la stânga, iar în emisfera sudică, de la stânga la dreapta. Datorită faptului că 90% dintre cititorii acestei lucrări trăiesc în emisfera nordică, am ilustrat, atât în carte, cât și în calendarul Lunii, simbolurile Lunii în creștere și în descreștere, așa cum aceasta este vizibilă pe cer în emisfera nordică; pentru locuitorii emisferei sudice va fi invers. Nu este deloc complicat: atunci când vom vorbi despre Lună „în descreștere", ne vom referi la perioada cuprinsă între

Luna Plină şi Luna Nouă - indiferent de modul în care este Luna vizibilă pe cer sau prezentată în calendar. Atunci când vom vorbi despre Lună „în creştere", ne vom referi la perioada cuprinsă între Luna Nouă şi Luna Plină - indiferent de modul în care este Luna vizibilă pe cer sau prezentată în calendar.

Nu în ultimul rând, vă recomandăm să preluaţi informaţiile prezentate în cartea noastră îndeosebi ca un îndrumar în călătoria pe care o veţi întreprinde în domeniul ritmurilor naturii şi ale Lunii. În rest, experimentaţi şi încercaţi singuri. Veţi descoperi singuri diferenţa anotimpurilor „inversate" din emisfera de sud.

Puterea ritmurilor Lunii reprezintă de secole un mijloc eficient aflat azi din nou la dispoziţia celor care doresc să apeleze la el. Numeroşi oameni care practică diferite meserii folosesc de puţin timp ştiinţa ca element indispensabil al muncii lor - de la medici la agricultori, de la tâmplari şi arhitecţi la pădurari. În ziua de azi mulţi oameni îşi amintesc din nou de această nepreţuită moştenire valoroasă şi a înaintaşilor lor - chiar dacă unii cercetători întâmpină încă dificultăţi în a accepta că lucrurile pot funcţiona simplu şi cu succes, chiar şi fără „formulele lor magice".

Cercetătorii rezolvă problemele complicate mai degrabă prin metode complicate şi scumpe, decât prin apelul la modalităţile simple care le stau la îndemână.

Un om simplu care nu este impresionat de un astfel de cercetător şi care îşi urmează calea pe care o cunoaşte bine, este descris ca fiind „primitiv". Dar noi ştim, iar acum ştiţi şi dumneavoastră că adevăratul „primitiv" este cel care mai întâi trebuie să înveţe să cunoască viaţa...

# 2. Povestea celor trei zile

Mâncăm până ne îmbolnăvim, ne îngrijim pielea până murim. Ne chinuim în zadar. Statisticile care prezintă cele mai frecvente cauze de deces - afecțiuni cardio-vasculare, cancer etc. - nu ne vorbesc despre realitate, deoarece sunt orientate doar pe simptome. Nu murim din cauza nenumăratelor cauze prezentate în statistici. Murim fie pentru că tot ceea ce trăiește trebuie să moară - din fericire, aceasta este încă cea mai frecventă cauză de deces - fie datorită slăbirii puterii de viață și aici ne referim la lipsa de dragoste și de dorință de a trăi, la accidente, la alimentele letale și nu în ultimul rând la toate adaosurile sintetice din alimente și produse destinate îngrijirii corpului. În fiecare zi asimilăm prin plămâni, piele și stomac o serie de substanțe pe care organismul nostru nu le cunoaște, nu le poate prelucra și nici digera.

Producătorii și furnizorii de produse alimentare, agricultura și zootehnia făcute pe cale intensivă și industria produselor cosmetice produc pe plan mondial bunuri industriale lipsite de „putere de viață". Industria și comerțul angajează o armată întreagă de cercetători, în căutarea unor metode de conservare și substanțe aromatizante și aditive noi și din ce în ce mai ieftine. Astăzi există peste 20.000 de substanțe chimice care pot îmbunătăți proprietățile de conservare, gustative și de „înfrumusețare" ale alimentelor, substanțe printre care se numără vanilina și aroma de căpșuni.

Fără îndoială că ne hrănim necorespunzător. Cu foarte puține excepții, toate afecțiunile civilizației derivă din asimilarea

alimentelor şi din obiceiurile de alimentaţie - de la cu cerealele lipsite de viaţă consumate la micul dejun, la fripturile pline de grăsime şi salatele pe care se mai simte gustul şi mirosul pesticidelor.

Alimentele „normale" şi obiceiurile „normale" de alimentaţie pe care le avem, produsele „normale" pe care le folosim la îngrijirea corpului - toate acestea ne otrăvesc încetul cu încetul şi, ireversibil, conduc la dereglări ale metabolismului, ne slăbesc sufletul, până când acţiunea bolilor şi a deficienţelor cronice de substanţe necesare vieţii devine de neevitat. Lupta dusă de medici împotriva apariţiei afecţiunilor nu face decât să amorţească pielea şi organele interne şi să le slăbească tot mai mult funcţionarea naturală.

În ceea ce priveşte circuiturile din natură, vracii ar putea ajuta în această situaţie, dar în multe ţări sunt oprimaţi şi se duce o luptă împotriva lor, fiind preferaţi în locul lor „amestecătorii de otrăvuri" - chiar şi în plan politic.

A alerga la doctor nu este util în acest caz. Ne-am îmbolnăvit lent de pe urma mâncării normale şi nu ne putem vindeca decât lent.

Aceasta este starea lucrurilor, şi nu poate fi deloc înfrumuseţată. Dar cum este atunci posibil să primim pe masă în loc de roşii nişte „gălugti" de apă colorate în roşu, otrăvite şi care nu au nici un gust? Că unii viticultori se numără printre cei mai periculoşi otrăvitori ai pânzei freatice? Că substanţele chimice aromatizante prezente în aproape toate produsele preparate şi în alimente pot masca faptul că produsul de bază fără adaosul de substanţe nu ar avea nici un gust?

## Distruge pentru a nu fi distrus

La începutul capitolului „Istoria celor trei zile" povesteam: pe parcursul unor zile din lună, fazele şi poziţia Lunii în semnele zodiacale exercită o influenţă asupra fructelor, alimentelor, produselor cosmetice, medicamentelor naturale etc. culese, prelucrate sau preparate; în momentele respective acestea se deteriorează mult mai rapid decât în alte zile, în special însă în două sau trei zile foarte bine precizate. Trebuie avută mare grijă la această perioadă. Nu trebuie produs nimic sau se poate produce doar pentru satisfacerea unei nevoi imediate.

Ştiinţa cu privire la aceste influenţe deosebite s-a pierdut din multe motive, iar producătorii s-au văzut confruntaţi cu rezultatele fără a realiza de ce o parte a mărfurilor s-a deteriorat mai rapid decât marea lor majoritate.

Cum anume au reacţionat producătorii mărfurilor deteriorate - de la dulceaţă la creme cosmetice şi substanţe protectoare împotriva razelor Soarelui?

Exact! Au mărit cantitatea de conservant din produse - până la nivelul care, prin observaţie şi verificare a demonstrat nu numai că le conferă o valabilitate generală acceptabilă, ci, mai ales, că le asigură o afacere rentabilă.

Iată cum funcţionează lucrurile pe un exemplu concret:

Un brutar a constatat că un procent mic din feliile de pâine prăjită ambalate în plastic se degradează după o perioadă mai scurtă de timp decât cea mai mare parte a producţiei sale. Din prevedere înţeleaptă, din lăcomie, din teamă faţă de asociaţi, la sfaturile consilierilor din industria chimică, la presiunile băncii, din numeroase alte motive, brutarul măreşte conţinutul de conservanţi ce intră în

componenta aluatului pentru pâine, în rețeta de bază a întregii cantități produse.

Din aceste motive s-a mărit și frecvența apariției bolilor cronice și a alergiilor printre clienții săi.

Țăranii amestecă în pământul arabil care ne ține în viață substanțe otrăvitoare și, în acest fel, și în plantele care se dezvoltă din el - doar pentru că în unele zile Luna exercită o influență care periclitează semințele și recolta mai mult ca în celelalte.

Producătorii de cosmetice amestecă substanțe otrăvitoare în ceea ce ar trebui să ne mențină corpul proaspăt și în formă, frumos și bine mirositor, doar datorită faptului că în două, trei zile din lună „domnește" o influență care deteriorează mai rapid aceste produse cosmetice.

Producătorii de alimente pentru copii amestecă o serie de conservanți care ar trebui să-i facă pe micuții noștri „mari și puternici", doar datorită faptului că în câteva zile din lună se exercită o influență care deteriorează alimentele mai repede. Nu vă încredeți orbește în inscripționările „biologic" pe care le vedeți pe ambalajele alimentelor pentru copii. Adesea aceasta înseamnă doar că în produsul respectiv nu sunt adăugați și alți conservanți în afara celor specificați. Și există o serie întreagă de acest tip, care nu sunt cu nimic mai puțin periculoși decât cei specificați. Alăptați-vă copilul și lăsați-l apoi să mănânce normal, la masă cu dumneavoastră, de îndată ce încep să-i apară primii dinți. Pasați bine alimentele înainte de a i le da și fiți atente la ce anume are voie să mănânce și la ce nu.

Producătorii de cherestea și de mobilă tratează lemnul cu o vopsea de protecție și otrăvesc lemnul impregnându-l cu substanțe chimice doar pentru simplul motiv că nu cunosc momentul din an în care lemnul proaspăt tăiat nu are nevoie de astfel de tratamente

pentru a rezista fără probleme mai multe sute de ani - așa cum se poate observa la „Muzeul țăranului".

Alimentele și lemnul sunt supuse chiar radiațiilor pentru a le face mai rezistente. Se știe de multă vreme că acest lucru este lipsit de sens și că dăunează alimentelor. Știți oare cine a venit cu ideea iradierii alimentelor? Industria atomică. S-a căutat purificarea reziduurilor atomice printr-o metodă mai ieftină. Astăzi se construiesc în permanență, în toată lumea, mici fabrici atomice, fără a se ține cont de faptul că alimentele iradiate cu reziduuri atomice se transformă ele însele în reziduuri atomice.

Producătorii de medicamente, fabricanții din industria alimentară, firmele de construcții - pretutindeni sunt folosite și prelucrate milioane de tone de otrăvuri chimice, numai pentru a preveni influența negativă a câtorva zile nefavorabile din lună. Mai numim asta „a trage cu tunul după vrăbii" sau „metoda cercului vicios". Cine ar putea avea vreun interes din acest comportament prostesc? Cine și-ar putea dori ca știința cu privire la acțiunea ritmurilor Lunii să nu mai fie folosită în viitor?

Suntem absolut siguri: nouăzeci la sută din *toate* substanțele de protecție și conservare ar fi inutile dacă producătorii de alimente și fabricanții de produse cosmetice s-ar ghida după momentul potrivit. În cele câteva zile din lună când produsele lor se deteriorează mai rapid, ar trebui fie să-și oprească producția, fie să realizeze și să comercializeze produse indicate „necesarului imediat".

Este un adevărat noroc să cunoști fiecare zi din lună și prin aceasta să poți urma calea dreaptă! Viitorul ne va conduce pe acest drum. Puteți păși pe el chiar acum - de bună voie și cu bucurie. Soluția acestei probleme de interes mondial este extrem de simplă:

**Începând de astăzi trebuie să aveţi grijă ca decizia dumneavoastră de cumpărare - a doua putere a lumii - să se bazeze pe corelaţia cu verificarea riguroasă.**

Nu vă mai lăsaţi induşi în eroare de reclame penibile de genul „Acest produs dulce garantează succesul copilului dumneavoastră la şcoală". Uneori avem senzaţia că lupta inutilă, dar spectaculoasă, împotriva drogurilor dure trebuie întreptată şi împotriva altora, mult mai periculoase: zahărul alb, făina albă, alcoolul etc. Aceste droguri ne-au condus către o atât de mare dependenţă încât ne dăm seama cât de mult suferim dacă nu le primim. Putem, însă, să ne supunem singuri unei cure de dezintoxicare.

Vrem ca untul pe care îl consumăm să fie proaspăt şi nefalsificat. Dacă este valabil mai mult de zece zile, vă mai aşteptaţi la acest lucru, sau nu? De ce nu protestăm că marea majoritate a cremelor cosmetice sunt valabile ani de zile, preţul conservanţilor producând pagube pe o perioadă lungă de timp? Sau că în silozuri cerealele pe care le consumăm sunt tratate împotriva dăunătorilor cu substanţe otrăvitoare? Sau că animalele care ne furnizează hrana sunt tratate şi otrăvite atât de brutal?

Avem oare nevoie de creme cosmetice şi creme pentru ras care să reziste mai mulţi ani? Avem oare nevoie de provizii de alimente pentru mai multe luni? Nu, dacă suntem egoişti în sensul bun al cuvântului şi dacă avem o gândire sănătoasă. Cine se iubeşte cu adevărat pe sine, nu se distruge. Poate doar inconştient, dar niciodată intenţionat.

În acest moment vrem să facem apel la conştiinţa dumneavoastră

şi să subliniem următoarele: conservanţii *ucid* toate alimentele, toate produsele cosmetice pentru îngrijirea corpului. Cel care se aprovizionează *exclusiv* cu astfel de „produse letale" - de la cuburile de supă concentrată, produsele semipreparate şi merele stropite cu insecticide şi până la hamburgerii din fast-food-uri - trebuie să aibă grijă să gătească cu foarte multă dragoste, pentru a reface echilibrul deteriorat de forţele malefice cu care se luptă organismul său.

Reprimarea proceselor de transformare care au loc în alimente şi produse destinate îngrijirii corpului favorizează dezvoltarea *citotoxinelor*. Cu alte cuvinte: chimioterapie. Conservanţii nu sunt altceva decât o formă de chimioterapie, care însă se continuă în organismul nostru. Ceea ce face ca alimentele să fie „vii" trebuie ucis pentru a se menţine mai mult timp. Alimentele trebuie să rămână frumoase cu preţul frumuseţii noastre. Alimentele trebuie ucise pentru a nu se „sinucide".

Bineînţeles că cercetătorii au constatat că otrăvirea animalelor şi a plantelor, a pământului şi a apei nu reprezintă ultima posibilitate. În loc să apeleze la metode naturale, folosite, verificate şi care funcţionează de mii de ani, ei încearcă să prevină problemele folosind aceleaşi metode care au dus la apariţia problemelor respective. Şi se bizuie pe exact acele „raporturi ştiinţifice" cu natura şi cu viaţa care au condus la desconsiderarea şi la distrugerea naturii şi a vieţii.

Un exemplu bun în acest sens îl constituie înverşunarea şi încăpăţânarea cu care s-au făcut cercetări pe animale, cu toate că numeroase persoane sunt deja victime ale absurdităţii unor astfel de experimente.

Un exemplu este şi tehnologia genetică, adică manipularea

genelor; ca reprezintă una dintre cele mai mari crime la adresa umanității. Aceasta servește exclusiv sporirii averilor și înmulțirii numărului de decorații și titluri. În domeniul tehnologiei alimentare, acest lucru nu înseamnă altceva decât încercarea de a aduce rapid unei populații inconștiente și dependente, alimente și adaosuri lipsite de valoare, care favorizează apariția bolilor.

Iată motivul pentru care cercetătorii și oamenii de știință se slujesc de un vocabular pe care nici un muritor de rând și chiar nici un politician nu îl înțelege. Iată cum este redusă la tăcere o mare parte din posibilii oponenți. Căci cine se ridică să spună: „Ce este cu adevărat tehnologia genetică și cui folosește ea?" Înainte de a blama, mai bine stai în banca ta.

Închipuiți-vă această nebunie: până acum nu a fost plantată în aer liber nici o plantă modificată genetic, nu există încă nici o observație pe termen scurt asupra posibilelor efecte dezastruoase asupra naturii și a organismului uman - ca urmare, toți cercetătorii au avut atunci motive să declare că această modificare genetică nu generează nici un pericol. Situația prezentă nu este cu nimic diferită de cea existentă la începutul anilor '50, când soldați „voluntari" au fost supuși testelor cu radiații atomice pentru a verifica efectele și acțiunea acestora.

Numai că acum noi suntem „voluntarii".

Nu uitați: cine nu este împotrivă, este pentru. Nu există poziție neutră. Nu ne putem abține.

Întrebați în permanență și nu renunțați până nu sunteți mulțumiți. Curând veți constata că toți cei părtași nu fac altceva decât să rostească vorbe goale și nu dau nici un răspuns concret. Cel puțin în privința consecințelor. Tehnologia genetică este un experiment

unic, iar noi suntem cobaii. Din primul moment.

Din prima și până în ultima zi suntem formați de forțe pentru care sunt răspunzătoare fie informațiile genetice din celulele noastre, fie totalitatea transformărilor chimice din țesuturile care se dezvoltă în celule. Viața fiecărui om este un proces lung și activ. Informația genetică este doar punctul de plecare. Din el se pot dezvolta zeci de mii de posibilități. Mărimea, greutatea, profilul, structura pielii, rezervele de grăsime, masa musculară, tonusul, puterea, forța, expresia feței, acuitatea vizuală sau auditivă, funcționalitatea organelor interne, capacitatea de reacție, intelectul, inteligența, încrederea în forțele proprii și dragostea față de oameni - toate acestea diferă de la persoană la persoană, chiar dacă provin dintr-o informație genetică asemănătoare. Iar în perioade diferite de timp, pot varia puternic chiar în cazul aceleiași persoane. Aceste informații sunt de o importanță deosebită pentru aspectul exterior, prezentarea și comportamentul individului. Acestea sunt rezultatul totalității proceselor vitale și a dorinței libere și joacă un rol la fel de important în viață ca fiecare dintre posibilitățile dezvoltate în gene.

Astfel este posibil ca doar gândurile, rugile, meditația, puterea voinței și dorința să se poată schimba mult în viața unui om, iar forța de formare a genelor să rămână cu mult în urmă.

Manipularea genelor, indiferent că este vorba de om, animal sau plantă înseamnă în definitiv pierderea oricărei încrederi în înțelepciunea naturii și a lui Dumnezeu.

Aceiași cercetători care ne îndoctrinează convingându-ne că manipularea genelor este „speranța viitorului", ne-au „învățat" o mulțime și despre alimentație. Cu toate că alergiile și neurodermitele reprezintă „noi apariții" ale ultimilor ani, fiind deci o urmare

directă a conservanților și a modului științific „modern" de alimentație, nu terminăm cu prostia, ci ne afundăm tot mai adânc în metodele ce conduc la îmbolnăviri.

Dar partea frumoasă este că *nu trebuie să permiteți aceste lucruri!* Nu trebuie să vă resemnați, să stați pe margine și să priviți. Hotărâți-vă să „boicotați" această prostie și cumpărați numai alimente adevărate și produse cosmetice naturale.

Nu uitați: ce-ar fi dacă ar începe războiul și nimeni nu s-ar prezenta? Nu este atât de ușor să pui în practică un astfel de proverb, căci războaiele noastre nu se mai poartă ca în trecut pe câmpuri de bătălie, ci în imediata noastră apropiere. Le purtăm acasă, cu atitudinea noastră, cu comportamentul nostru, cu gândurile noastre și cu propria noastră putere de decizie. Fiecare dintre noi - fără nici o excepție - își poate lua viața în propriile mâini. Ce s-ar întâmpla dacă cercetătorii și industria porumbului genetic ar ridica în slăvi în întreaga lume emulgatorii și fast-food-urile produse prin tehnologie genetică - și nimeni nu ar cumpăra?

De ce nu practicăm creșterea și protejarea plantelor ca în trecut: un câmp de cartofi este mâncat de dăunători - cu excepția câtorva plante care rămân neatinse. Trebuie să vă uitați cu mare grijă la aceste plante.

Un ger târziu îngheață multe plante. Cu câteva excepții. De ce să nu cercetăm cu grijă plantele care au fost capabile să reziste? Cu siguranță că ascund un secret prețios.

În fiecare an pe un câmp pe care s-a pus îngrășământ biologic anumite tulpini de alac cresc mai mari și mai puternice decât toate celelalte. De ce să nu folosim anul viitor aceste plante ca semințe?

În loc să cultivăm hibrizi lipsiți de viață care nu vor produce niciodată cereale cu capacitate de germinare, ar trebui să ne întoarcem la cerealele cu adevărat „vii", care conțin în ele forță de reproducere. Și să ne amintim de vechile învățăminte din natură: cine vrea să primească ceva frumos, trebuie să sacrifice ceva frumos. Luați exemplul grădinarilor pricepuți: aceștia lasă în pământ cele mai frumoase ridichi, în loc să le recolteze și așteaptă până când semințele sunt coapte.

*Aceasta este adevărata dezvoltare.*

Credeți că nu am putea să hrănim populația în continuă creștere a planetei folosind vechile metode? Observați și singuri cine lansează astfel de minciuni și ce interese se ascund în spatele lor. În anul 1940, agricultura folosea în general cantități extrem de reduse de insecticide și pesticide. Pe atunci, dăunătorii distrugeau în medie 4% din recoltă. Astăzi sunt împrăștiate cantități de o mie de ori mai mari de pesticide. Folosește oare la ceva? Da - cifrei de afaceri a industriei chimice. Nouă însă, în nici un fel: pierderile de recolte au sporit de atunci până acum la 12%.

Astăzi mulți oameni știu că agricultura este posibilă și fără utilizarea otrăvurilor și fără inutilele manipulări genetice, recoltele fiind mai mari, egale sau cu foarte puțin mai mici, însă calitatea fructelor fiind sporită.

Dacă nu ar exista cerere pentru alimentele modificate genetic, pentru produsele iradiate, stropite și „vaccinate", industriile din întreaga lume nu ar mai avea nici o putere. Căci ar rămâne acolo unde sunt. De ce credeți că „politicienii" luptă împotriva obligativității marcajelor alimentelor și produselor cosmetice?

Mai bine decât propria dumneavoastră decizie de cumpărare

nu poate face nici dorința oricărui popor din lume, nici o alegere democratică. Când supermagazinele nu își vor mai vinde produsele lipsite de valoare, în decursul timpului rafturile lor se vor umple cu legume și fructe naturale și sănătoase. De ce credeți că există deja de pe acum în magazine alimente biologice? Cumpărătorii sunt singurii cărora trebuie să le mulțumim.

Dacă veți auzi vreodată în public următoarele fraze: „Termenul de garanție lung al produselor mele reflectă grija față de binele cumpărătorilor. Aceasta înseamnă calitate și noi v-o putem garanta" - fiți siguri că tocmai ați auzit o minciună. Cu cât termenul de garanție este mai lung, cu atât mai puține vor fi reclamațiile către producător. Producătorii folosesc conservanți în special pentru a-și umple buzunarele cu bani.

Nu există alergie la roșii, alergie la căpșuni, alergie la polen, alergie la lână, alergie la produsele cosmetice. Există numai alergii și slăbiri datorate modului în care sunt tratate roșiile și căpșunile, lâna și produsele cosmetice, datorate substanțelor componente din produsele cosmetice, care fac treaba în locul pielii în loc să o întărească. Dar noi putem face ceva. Ne putem informa precis cu privire la produsele pe care le folosim.

Aveți mereu în față calea cea dreaptă și bazați-vă pe dragostea dumneavoastră pentru a parcurge cu bine această cale. La un moment dat veți fi înconjurați doar de energii benefice. Acestea au influențe pozitive asupra oamenilor, chiar acționând de la mii de kilometri. Nu vă rătăciți și nu vă lăsați conduși într-o direcție greșită, căci altfel nu sunteți cu nimic mai buni decât cei care ne-au promis că ne fac nemuritori.

Trăiți-vă viața care merită să fie trăită. Nu fiți nemuritori cu orice preț. Din fericire nu funcționează în acest fel.

Iată cum a început totul. Dar există și alte motive pentru care starea lucrurilor în domeniul producerii de alimente și substanțe pentru îngrijirea corpului nu este sănătoasă și nici plăcută.

## Igienic și curat - dar cu ce preț?

Alături de simpla folosire a termenului îndelungat de valabilitate în scopul unei utilizări și disponibilități extinse, industria și oamenii de știință aduc un argument important ca justificare a cantității mari de conservanți din alimente și produse cosmetice: grija pentru igienă - pentru protejarea consumatorilor de bacterii, ciuperci și mucegaiuri datorită grijii față de sănătate.

Nu încape nici o îndoială că este un lucru plin de sens și o grijă îndreptățită. Nu degeaba există atâtea prescripții cu privire la curățenie, nu degeaba există o armată întreagă de medici și inspectori sanitari care garantează prospețimea produselor și lipsa paraziților. Dar cât de eficiente sunt aceste cheltuieli care se fac o demonstrează numărul mare de scandaluri iscate în jurul curățeniei și a igienei din domeniul producției alimentare și a abatoarelor.

Dar în efortul de a menține curățenia și igiena, adesea copilul este aruncat o dată cu apa din copaie. Să luăm situația din spitalele moderne de acum. Spitalele găzduiesc în saloanele sterile unele dintre cele mai agresive ciuperci și agenți patogeni. Unele dintre cele mai grave și aproape nevindecabile boli sunt dobândite chiar

în spital. De-a lungul deceniilor de concepție de tipul „distrugere și combatere", s-au dezvoltat în spitale germeni și ciuperci care au rezistat tuturor metodelor de distrugere cunoscute până acum.

De ce? Deoarece cercetătorul a căzut victimă propriului său mod de gândire. „O bacterie este responsabilă de această boală? Atunci trebuie să o distrugem. Astfel boala nu mai revine." Acest mod de gândire a condus la următoarele:

- mamele nu au voie să-și atingă nou-născutul o perioadă destul de lungă de timp decât după ce și-au sterilizat mâinile; medicii recomandă și sterilizarea mameloanelor înainte de alăptare;
- copiii și adulții nu au voie să viziteze prea des bolnavii, cu toate că dragostea, rugăciunea și ținerea mâinii unui bolnav în propriile noastre palme sunt adesea mult mai eficiente decât toate medicamentele;
- oamenii de știință au recomandat eliminarea sărutului, deoarece saliva umană conține o masă largă de germeni. Bine măcar că aceiași oameni de știință au ajuns la concluzia că persoanele care se sărută frecvent trăiesc în medie cu cinci ani mai mult decât cei care se abțin de la a o face...

Știința nu a învățat nimic din faptul că medicii care lucrează în zone expuse epidemiilor nu se vor îmbolnăvi niciodată de boala cu care intră zilnic în contact. Sau din faptul că un copil al străzii se va îmbolnăvi mult mai rar decât un copil protejat care iese afară din casă mult mai rar.

Ce este penicilina - una dintre descoperirile binefăcătoare ale perioadei în care trăim? Penicilina este o citotoxină, compusă din anumite ciuperci de *mucegai*. Nu înseamnă că trebuie să începeți

lupta cu mucegaiul oriunde apare el, ci acestea ar trebui luate doar drept exemplu că igiena exagerată se poate întoarce împotriva noastră. Mult mai înţelept ar fi să ne întărim sistemul imunitar în loc de a lupta direct.

Din procesele de prelucrare a laptelui nu lipseşte nici distrugerea tuturor bacteriilor naturale pe care acesta le conţine - „pentru protecţia consumatorilor". Nici un cercetător nu s-a gândit că această floră bacteriană naturală are rolul ei şi că prin eliminarea ei laptele îşi pierde din valoare.

Acelaşi lucru se întâmplă cu ştiinţa alimentaţiei de la sfârşitul acestui mileniu. S-a observat că anumite substanţe din alimente trec în organism şi sunt eliminate neschimbate. Deci sentinţa pronunţată a fost că substanţele de balast sunt inutile şi, ca urmare, s-a trecut la eliminarea lor din alimentaţie. Urmările sunt binecunoscute.

Teama exagerată de bacterii duce la excesul de dezinfectant şi conservant. Pagube destul de mari le produce şi frica de murdărie. Nu trebuie să contribuim la întărirea ideii de curăţenie folosind mijloace chimice, ci trebuie să găsim modalităţi sănătoase între extreme. Curăţenia este necesară pretutindeni, dar nu dusă până la sterilitate periculoasă pentru viaţă.

Dacă organismul nostru nu are voie să înveţe raporturile cu bacteriile, ciupercile, germenii şi virusii „periculoşi", atunci nu se va putea apăra în faţa niciunui atac ulterior. După cum se ştie, organismul găzduieşte în fiecare moment aproape toate formele de agenţi patogeni, fără a se îmbolnăvi. Doar atunci când linia de apărare naturală împotriva oaspeţilor „nedoriţi" - sistemul imunitar - slăbeşte sau cedează, abia atunci înmulţirea lor şi apariţia bolilor au o şansă. Ca întotdeauna este mai bine să se pună accentul pe întărirea organismului decât pe slăbirea „adversarilor". Iar acest lucru

are loc în special prin respectarea atentă a regulilor unei alimentații sănătoase și a unei îngrijiri înțelepte a corpului.

## Clientul nostru, stăpânul nostru

Pe drept cuvânt industria și știința ar putea să se apere de reproșurile cum că ar fi singurele vinovate de faptul că piețele și magazinele sunt pline de alimente și produse cosmetice lipsite de valoare, și că în organismul nostru se plimbă în voie substanțe aromatizante, coloranți și conservanți. Consumatorii doresc acest lucru! Și, din păcate, greșesc foarte tare.

Căci nimeni nu trebuie să deplângă starea descrisă a lucrurilor. Este efectul direct al dorinței și deciziilor multor persoane. Nici noi nu ne plângem și nici nu acuzăm. Este vorba doar de dorința liber exprimată. În folosirea ei se găsește rezolvarea problemei cu care se confruntă întreaga lume.

Provocarea stării actuale a lucrurilor a fost o decizie. Ar trebui să fie propria decizie cea care să ne ducă înapoi pe drumul cel bun.

Ne-am obișnuit la un moment dat cu termenul de valabilitate prelungit al produselor, cu mirosul și gustul substanțelor aromatizante și colorante, fără a bănui cât de ridicat va fi prețul pe care îl vom plăti. Și am început să prețuim din ce în ce mai mult produsele minunate care ne sunt oferite.

Lipsa tot mai acută de timp a favorizat apariția semipreparatelor și a preparatelor pentru cuptoarele cu microunde, simplificarea și accelerarea proceselor. Pregătirea unei cacao adevărate durează cu două minute mai mult decât prepararea uneia prăjite, iar 85% din produsul final făcut din zahăr alb este suficient pentru a intoxica organismul.

Sosul Bechamel preparat cu dragoste durează mai mult decât

pulberea „care nu face cocoloaşe" fabricată din ingredientele pe care măcelarul le strânge de pe jos la sfârşitul zilei.

Ce mâncăm, cu ce ne dăm pe piele: totul are termen de valabilitate, totul este ambalat în vid, totul este congelat, fără prospeţime naturală. După dorinţa fiecăruia.

Suntem adepţii *economiei de timp* - iar timpul economisit îl vom pierde dublu mai târziu pentru recuperarea sănătăţii noastre sau a copiilor noştri. În loc să ajutăm ştiinţa să prospere, în loc să consumăm produse conservate, să optăm pentru mărfurile proaspete.

Apreciem *uniformitatea* - mulţi consumatori sunt fericiţi când toate alimentele au mereu acelaşi gust, iar toate produsele cosmetice miros la fel. Cine cunoaşte natura ştie foarte bine că două recolte de căpşuni nu au niciodată acelaşi gust. În fiecare an este altfel, fiecare pământ este diferit, fiecare ţăran îşi creşte în mod diferit plantele şi animalele, doar o zi sau două mai târziu totul este altfel. Natura este un dans unic, minunat şi măreţ, în care nici un moment nu seamănă cu altul - pentru cei ale căror simţuri sunt deschise pentru aceasta.

Dorinţa ca totul să rămână mereu la fel ucide toată viaţa. Nu este oare viaţa suficient de plictisitoare?

Bineînţeles că în anumite domenii ale vieţii dorinţa de seriozitate, de raţionalitate şi de repetare a obiceiurilor este pe deplin justificată. Dar repetiţia nu trebuie să se refere în nici un caz la droguri şi somnifere. Este de înţeles că un anumit fel de mâncare din restaurantul preferat trebuie să aibă întotdeauna acelaşi gust bun. Dar între „mereu la fel de bun" şi „mereu la fel" există o diferenţă. Schimbarea nu este opusul seriozităţii.

În cazul în care consumatorul este conştient de numeroasele chimicale prezente în alimente şi produse cosmetice, care au acelaşi miros, gust şi structură, atunci ar trebui să-şi avertizeze şi prietenii. Dar consumatorii nu fac acest lucru, dovadă că otrăvurile sunt cumpărate în continuare. Se găsesc chiar „experţi" şi ziarişti care manipulează aceste dorinţe ale cumpărătorilor.

Am citit de curând un articol în care culoarea cărnii din măcelărie era descrisă ca fiind „un roşu-rozaliu sănătos". Carnea sănătoasă, netratată şi bine „atârnată" îşi schimbă culoarea, la câteva minute de la tăiere, din roz în gri.

Substanţele chimice care menţin coloritul roşu al cărnii şi al mezelurilor fac parte dintre cele mai periculoase substanţe din alimente. Şi, ca şi cum nu ar fi suficient, lista poate fi completată în continuare.

Pentru ca sucurile, lichidele cosmetice, şamponul şi crema de faţă să nu trebuiască să fie agitate mai întâi înainte de utilizare, se adaugă o serie de emulgatori, care nu ajută cu nimic pielea noastră. Singurul emulgator natural - lecitina din soia - se găseşte pe drumul cel bun pentru a fi produs folosind tehnologia genetică, deoarece ar fi mult mai „ieftin". Preţul ce va trebui plătit se va vedea mult mai târziu.

Multe alimente şi substanţe naturale au un miros specific mai pronunţat sau mai puţin pronunţat. Spre exemplu laptele. Laptele pur miroase puţin a grajdul din care provine, deoarece multe substanţe aromatizante sunt solubile în grăsime. Lâna bună miroase întotdeauna puţin a oaie, deoarece este vorba de grăsimea naturală a lânei. În loc să acceptăm aceste mirosuri ca fiind o proprietate naturală, încercăm să le eliminăm folosind multe substanţe chimice.

Sunt folosite numeroase substanţe pentru „înzestrarea" lânei şi

a bumbacului cu proprietăți care să favorizeze o mai bună prelucrare și vopsire. 15% din greutatea unei bluze de bumbac o reprezintă substanțele sintetice, din care o parte sunt asimilate de piele și pot produce alergii.

Fiți atenți la următoarea regulă de bază: tot ceea ce își menține aspectul exterior frumos și pare proaspăt o perioadă lungă de timp este în mod sigur tratat chimic - de la roșii la cremele de zi și până la obiectele de lemn. Aceste tratamente chimice nu sunt întotdeauna dăunătoare pentru oameni, ci doar în majoritatea cazurilor.

Este de necrezut cum „înghițim" și asimilăm atâtea substanțe chimice, din proprie inițiativă, pe motiv că produsele rezistă mai mult și sunt asemănătoare cu ceea ce știam. Ciudat, dar autoturismului nostru nu i-am pune nici în ruptul capului un combustibil neadecvat. Dar de ce ne jucăm cu sănătatea noastră? Ne este oare atât de indiferentă?

Știați că alergiile oamenilor civilizați sunt mai răspândite decât se bănuiește? Acestea se manifestă nu doar prin erupții cutanate, ci mult mai frecvent prin dureri de șale (ca reacție la făina albă, la alimentele iradiate și la chimicale), dureri renale, oboseală, dureri musculare reumatismale. Și cu acestea nu am eliminat toate simptomele.

Lipsesc încă unele interdependențe importante care sunt răspunzătoare de situația prezentă dezolantă a alimentației și a alimentelor: teama pe parcursul mai multor ani a unei generații de părinți și bunici de războiul secolului s-a lărgit și a fost preluată și de copii. Ni s-a ascuns atât de bine în oase încât mâncăm și cumpărăm din rezerve. Dar toate războaiele adunate nu au costat atâtea vieți

omenești cât conservanții din alimente. Și astăzi ne comportăm de parcă ar trebui să facem față unei situații de criză, fără a avea nici cea mai mică încredere în natura care ne dă întotdeauna ca nou tot ce avem nevoie.

Un exemplu? Observați ce se întâmplă sâmbăta înainte de prânz la raionul de produse alimentare sau, și mai bine, atunci când după duminică urmează două zile de sărbătoare. Aruncați o privire în ochii oamenilor și în coșul lor.

Un alt exemplu este consumarea alimentelor cu orice preț, acasă sau la restaurant, din moment ce ați plătit pentru ele. O dată cu prețul, consumați încă o afecțiune. Nu este înțelept să mănânci tot, mai ales datorită faptului că cei mici nu sunt învățați și educați să mănânce. Părinții care se plâng că „cel mic mănâncă prost", ar trebui să lase copilul în pace toată ziua.

Multe persoane supraponderale aparținând generației de după război mulțumesc acestui comportament prostesc pentru kilogramele în plus. Ele au fost constrânse să-și ignore sentimentele față de natură și încrederea în natură.

În rest ne supunem științei alimentației. Astăzi avem libertate deplină de alegere: oricine poate deveni tâmplar, oricine poate deveni constructor, nimeni nu mai este constrâns la un anumit regulament al ținutei, nu mai există interdicții cu privire la lungimea părului, doar în cazul „alimentației sănătoase" totul se măsoară cu aceeași măsură. Ca și cum știința ne-ar striga: „Mâncați ce este pe masă!"

Dacă popoarele primitive care și-au dus existența pe acest pământ s-ar fi hrănit cu „dietele sănătoase și bogate în vitamine și substanțe minerale" de acum, ar fi făcut cunoștință cu afecțiunile cardiace, cu hipertensiunea arterială, cu bolile dermatologice și cu

carile care altfel le-au rămas necunoscute.

Cine pregăteşte masa pentru familie şi vrea să urmeze aceste reguli, va fi destul de stresat pentru că este destul de dificil şi obositor să pui pe masă, în acelaşi timp toate lucrurile bune, vitamine şi minerale. Şi întotdeauna va fi prezentă teama de a nu face totul greşit.

Organismul nostru nu poate prelucra şi digera toate lucrurile bune dacă acestea vin deodată. Nu avem nevoie doar de produse valoroase şi naturale, ci şi de sentimentul măsurii, al cantităţilor şi al momentului potrivit! Organismul nostru oscilează o dată cu ritmurile naturii. Într-o zi are nevoie de alte lucruri decât în alte zile. Şi ceea ce este extrem de important: organismul oscilează în funcţie de anotimp. Armonizarea naturii cu organismul funcţionează atât de minunat încât aproape mereu necesităm şi folosim ceea ce se găseşte în natură în apropierea noastră. Despre asta, vom vorbi mai mult, mai târziu.

## Sub linie

Unde ne duce reclama, politica agrară îndepărtată cu mult de natură, ştiinţa - duşman al oamenilor, producţia industrială orientată spre costuri şi dorinţa de informare greşită a cumpărătorilor? Duce la o „savurare" supradimensionată a conservanţilor sintetici, a substanţelor aromatizante şi colorante şi a altor chimicale şi la *ameţirea organelor de simţ*. Simţurile amorţite au nevoie de o excitare puternică pentru a mai putea face o deosebire a gusturilor. Iată încă o şansă acordată industriei alimentare care abia aşteaptă să testeze noile substanţe chimice şi indicatoare sintetice de gust. Nu mai *simţim* ce se ascunde în alimente. Este evident că industria va

verifica într-atât substanţele componente încât pagubele şi slăbirile vor apărea încetul cu încetul - fără a exista posibilitatea de a urmări cauzele, de a merge înapoi, la originea lor. Şi iată că cercul vicios s-a închis.

Organismul nostru caută cu disperare în substanţele pe care i le oferă industria ceva valoros care să-l ţină în viaţă. Şi sapă, şi sapă cu greu prisosul din hambar şi îndepărtează otrăvurile, precum un vechi căutător de aur care a găsit atâta aur cât să-şi poată permite o nouă sită şi puţină pâine.

În alimentaţie, îngrijirea corpului şi cosmetică avem de-a face cu o industrie a „drogurilor" care ar trebui sancţionată atât politic, cât şi de către clienţi. Industria profită de pe urma cumpărătorilor prin comercializarea roşiilor tratate şi iradiate şi a produselor cosmetice declanşatoare de alergii, aşa după cum medicii profită de pacienţii care nu sunt corect informaţi. Iar cercetarea este orientată spre profit şi nu spre oameni, deoarece profitul este material sau abstract, sub forma recunoaşterii comerciale.

Planurile de învăţământ din şcoli şi universităţi nu ne lasă să vedem cum funcţionează cu adevărat organismul nostru, ci ne pune să buchisim părţile componente din care este constituit. Dacă lăsăm creşterea şi educaţia copiilor noştri doar în seama şcolii, atunci împărtăşim ştiinţa despre organism celor care ştiu mai puţin despre ea decât omul simplu care acţionează doar ghidându-se după fler şi după raţiune sănătoasă.

Ce se impune în ultimul rând - calea dreaptă spre o alimentaţie corectă şi o îngrijire naturală a corpului sau starea lucrurilor se va cimenta deoarece este atât de rentabilă pentru atât de multe

industrii? Pe moment, producătorii şi cei care profită de pe urma dependenţei şi alergiilor sunt cu siguranţă în avantaj, deoarece există suficienţi bani pentru a lărgi cercul necunoaşterii şi pentru a pluti în siguranţă.

Există însă metode pentru a schimba lucrurile. Înainte de apariţia cărţilor noastre, aproape nimeni nu ştia ce este lemnul tăiat iarna şi ce avantaje are acesta.Astăzi, fiece tâmplar care respectă sfaturile noastre poate obţine un astfel de lemn. Iar numărul ţăranilor „biologici" s-a înzecit în Austria.

Un prim pas spre a ieşi din acest cerc vicios ar fi să învăţaţi să nu vă mai înclinaţi în faţa titlului, ci să-l întrebaţi direct pe cel care poartă titul ce sens are pentru umanitate ceea ce face el. Şi să continuaţi să întrebaţi până veţi primi un răspuns.A răspunde prin vorbărie politică sau printr-un limbaj ştiinţific secret nu va fi niciodată un semn al superiorităţii sau al erudiţiei, ci al aroganţei, al desconsiderării oamenilor.

Un prim pas nemaipomenit ar fi şi acela de a vă obişnui cu întâmplările importante din viaţă. Să ne răspundem în liniştе la următoarea întrebare:

**Suntem oare pe deplin conştienţi de contribuţia pe care o avem prin obiceiurile cotidiene la starea lucrurilor?**

Cât de des spunem la magazin ce anume vrem cu adevărat? Îi spunem vânzătoarei sau directorului?

Ieşim supăraţi din magazin dacă dorinţele noastre nu sunt îndeplinite? Ne întoarcem data viitoare, din comoditate, în acelaşi loc?

Ne preocupă oare faptul că totul este otrăvit, stropit şi iradiat?

Ce măsuri reale am luat în acest sens? Nu legea are cel mai mare efect, ci acțiunea de a nu cumpăra.

Ne interesăm oare de proveniența mărfurilor? Îi întrebăm oare pe vânzători de ce marea majoritate a fructelor arată la fel chiar și după trei săptămâni? Ne punem oare întrebarea câte chimicale s-au folosit pentru ca o roșie să arate și după trei săptămâni la fel cum arăta în prima zi?

La ce ne așteptăm de la un aliment, cât de mult trebuie să reziste și cu ce preț?

Chimicalele folosite în alimente au fost și vor fi mereu inutile. Chimicalele folosite la prepararea produselor cosmetice au fost și vor fi în continuare inutile. Cumpărați din magazine „biologice", deoarece acolo toate sunt prelucrate prin alte metode. Sunt prea scumpe? Nu sunt prea scumpe, ci produsele inutile sunt prea ieftine. Cu ce preț sunt ieftine veți descoperi în capitolul următor.

# 3. Adevărul din preț

În părțile a II-a și a III-a ale acestei cărți vă vom recomanda cum să vă hrăniți, măcar o anumită perioadă de timp, biologic și valoros, fiind conștienți că adevăratele produse naturale din magazinele alimentare sunt tot mai scumpe decât alimentele „normale" și produsele semipreparate. De asemenea vrem să vă recomandăm să achiziționați produse cosmetice „scumpe" din sortimentele puse la dispoziție de cosmetica naturistă.

Pentru mulți oameni este suficientă doar dorința de a găti și de a se hrăni sănătos și cu dragoste de oameni, și de a-și îngriji înțelept corpul, de a opta pentru produse sănătoase, biologice. Nu este nici pe departe suficient să te poți opune cu succes neglijenței tot mai răspândite în raport cu darurile naturii. Mulți oameni încă stau în cumpănă dacă să opteze pentru roșiile „industriale" ieftine sau pentru roșiile „biologice" ceva mai scumpe. Uneori această decizie, în ciuda tuturor verificărilor, nu este tocmai ușor de luat. Opțiunea între relativ ieftin/lipsit de viață și ceva mai scump/biologic nu este atât de simplă pentru mulți dintre noi.

Alegeți fructe crescute biologic și carne „naturală", deoarece costă doar o fracțiune din ceea ce trebuie să plătiți pentru produsele normale, pentru produsele gata preparate și pentru produsele industriei chimice. Să mai adăugăm câte ceva cu privire la un nou domeniu, care doar de câțiva ani este apreciat - adevărul din preț.

Adevărul din preț nu este o expresie folosită prea frecvent și nu foarte mulți oameni sunt familiarizați cu ea. De aceea vă prezentăm

un exemplu simplu:

Să presupunem că doriți să cumpărați un kilogram de boabe de grâu întregi și aveți posibilitatea de a alege între cereale „ieftine" dobândite pe cale industrială din fermele agricole aflate la mare depărtare și un kilogram de cereale biologice provenite de la țăranii din jur, care nu au produs nici o pagubă mediului înconjurător nic la semănare, nici la îngrijire și nici la culegerea recoltei, dar car costă mai scump.

Să luăm cerealele ieftine și să ne îndreptăm cu pachetul spre o casă cu totul specială, care din păcate nu s-a deschis încă până acum și la care întreaga omenire așteaptă cu nerăbdare. La această casă vom primi ceva suplimentar adăugat la prețul ieftin, până se formează prețul final. Ce vom primi? Printre altele:

● *Costurile reale ale energiei pentru semănat, recoltare și prelucrare.* Știți câtă energie dăunătoare este pusă la dispoziție atunci când cărbunele, gazele naturale, petrolul și forța atomică servesc ca bază. Fiecare kilowat ar trebui să aibă valoarea egală cu prețul înmulțit cu o sută, dacă ar fi să luăm în calculul costului și pagubele aduse mediului înconjurător și sănătății.

Sistemul comercial și de distribuție duce la apariția fenomenului că fructele și legumele indigene proaspete sunt mai puțin rentabile decât fructele și produsele animaliere importate. Înainte vreme, căruțele trase de cai aduceau la oraș produse proaspete. Astăzi circulă de milioane de ori mai multe vehicole decât în trecut. Astăzi sute de mii de camioane parcurg anual milioane de kilometri. Marile companii de transport câștigă, industria automobilelor câștigă. Deci drumul scurt către țărani și produsele lor proaspete nu mai merită făcut.

Și știți foarte bine cât de mari sunt cheltuielile de transport,

deoarece pagubele făcute de mașini, camioane și avioane sunt incluse în preț. Transportul cu căruțe trase de cai ar fi mult mai ieftin, iar gospodăriile biologice ar avea o șansă...

● *Costurile când producătorii mențin prețuri convenabile.*

Ceea ce nu este cazul. Mărfurile „ieftine" au fost produse aproape mereu prin exploatarea naturii și a forței de muncă a oamenilor. Pretutindeni în lume țăranii primesc pentru produsele lor, prin comparație, mai puțin și sunt foarte dependenți de alocația de stat. În prețul final indicat pe rafturi se ascund costurile prelucrării, transportului, depozitării, ambalării, publicității și bineînțeles profitul firmei.

● *Costurile, atunci când producătorul ar lua măsuri pentru folosirea de îngrășăminte și insecticide nedăunătoare și care să protejeze mediul înconjurător, respectiv costurile pentru curățarea mediului înconjurător de otrăvurile industriei și agriculturii și ale fabricanților de alimente și produse cosmetice.* Prin comparație, cât costă pagubele aduse mediului înconjurător și sănătății, cauzate de acești conservanți și de stabilizatorii de gust? Doar în puține cazuri i se pretinde producătorului să plătească pentru aceste pagube pe care le produce produsul său. Și până acum nimeni nu a luat nici o măsură pentru a demonstra concernelor alimentare sau producătorilor de substanțe aditive bolile la a căror declanșare ajută produsele lor. Acest lucru este imposibil, deoarece toți pot cere opinia unui om de știință, care va dovedi caracterul inofensiv al produsului. Când pe plan mondial costurile distrugerii pădurii tropicale pentru câștigarea de teren arabil s-ar include în costurile pentru hamburgeri, atunci chifteaua ar costa de o mie de ori mai mult.

Un alt exemplu este prezentat într-o altă lucrare de-a noastră: un

kilogram de otravă vegetală care mai întâi a fost permisă apoi interzisă și care acum, prin normele Uniunii Europene este din nou permisă, costă în magazin 60 de mărci. Pentru a îndepărta această otravă vegetală din pânza freatică este nevoie de 1000 de kilograme de cărbune activ în valoare de 10.000 de mărci, nepunând la socoteală costul mâinii de lucru și costurile pentru îndepărtarea cărbunelui activ contaminat, care trebuie făcut inofensiv. Adevăratul preț al otrăvii vegetale per kilogram se ridică la mai mult de 10.000 de mărci. Iar agricultorii mai primesc în aceste condiții vrafuri întregi de prospecte ale industriei chimice din lumea întreagă.

● *Costurile prin care producția industrială duce la distrugerea unor locuri de muncă valoroase și necesare la țară.* Aproape pretutindeni în Lumea a Treia micii agricultori suferă de foame, iar sărăcia este omniprezentă la marginea orașelor mari. Aceste țări își pierd astfel coloana vertebrală a autoconservării și a independenței. Dar politicienii de acolo nu se gândesc de loc la acest lucru. Căci, spre exemplu, nu industria grea consumatoare de locuri de muncă finanțează ajutorul de șomaj, ci contribuabilul, cumpărătorul.

Aceeași mișcare există și în țările industrializate din lume. Pretutindeni se practică „lichidarea enclavelor" pentru ca un câștig imediat să devină permanent cu orice preț. Din fericire, se întrevede o rază de speranță la orizont, iar numărul fermelor biologice din spațiul german este în continuă creștere din 1990.

Adăugăm toate aceste costuri la prețul de vânzare al unui kilogram de cereale: Dacă ar fi să plătim toate astea, atunci va trebui să ne afundăm bine mâinile în portofel pentru aceste cereale: ar trebui să plătim de o sută de ori prețul indicat pe raftul magazinului.

Acesta este *adevărul din preț*. Și mai există mulți alți factori care ar mai putea scumpi cerealele, dar pe care nu i-am amintit aici!

Cu aceiași bani, sacoșa cu care vă întoarceți de la cumpărături va fi mult mai ușoară dacă achiziționați produse biologice proaspete. „Vă puteți permite mai puțin" decât dacă ați cumpăra „produse normale".

Adevărul din prețul alimentelor adevărate este diferit. Veți putea mânca doar jumătate din cât erați obișnuiți dacă vă îndreptați spre produsele naturale și veți câștiga mai multă vivacitate și forță de viață decât dacă ați consuma o cantitate dublă de produse agricole. Nu se poate face comparație între forța interioară a alimentelor naturale și prețul pe care îl plătim pentru ele. Două roșii crescute în natură strălucesc din interior și vă conferă putere, culoare și bucurie pentru câteva ore. Două mingi de plastic roșii-verzui, crescute în seră și care poartă inscripția „roșii" nu fac decât să acopere necesarul de lichid pentru o jumătate de oră și costă ficatul o noapte albă pentru eliminarea substanțelor chimice.

Experiențele făcute au demonstrat că animalele sălbatice se năpustesc asupra hranei biologice atunci când li se dă posibilitatea de a alege între legumele normale (cărora li s-a pus îngrășământ și au fost stropite) și cele crescute direct în natură. Doar nu or fi atât de lipsite de minte încât să se orienteze după aspectul exterior...

**Dar să explicăm în cuvinte simple: dacă toate produsele s-ar comercializa la prețul adevărat, pe termen lung nu vom mai avea probleme legate de mediul înconjurător.**

**Dacă decizia noastră de cumpărare liber manifestată s-ar**

**baza pe informații despre prețul adevărat, pe termen lung nu vom mai avea probleme legate de mediul înconjurător.**

Dacă întrebați de ce nu există în rafturile magazinelor produse biologice, veți primi cu siguranță unul dintre următoarele răspunsuri: „Cumpărătorii nu le doresc", „Nu există cerere pentru ele" sau „Cumpărătorilor li se par prea scumpe". Este oare adevărat? Chiar nu există cerere. Cumpărătorii nu doresc să cumpere produse naturale?

Nu este ciudat? Dacă ați otrăvi copilul vecinilor, ați fi singurul răspunzător și singurul sancționat. Dar dacă industria descoperită și dezvoltată de politicieni ar face același lucru, ce s-ar întâmpla? Nimic. Iată cum poate fi descris cercul vicios:

- În întreaga lume, industria și marile concerne câștigă sume fabuloase prin fabricarea de produse dăunătoare mediului înconjurător și sănătății oamenilor. Dacă o țară își schimbă legile, acestea se mută în altă țară și ne trimit „materialele" prin poștă.
- Sume amețitoare sunt câștigate de pe urma luptei împotriva bolilor cauzate sau declanșate de aceste produse dăunătoare.
- Sume uriașe se câștigă prin combaterea pagubelor cauzate mediului înconjurător de aceste produse.
- Aceleași industrii care-și rotunjesc cifrele de afaceri grație produselor dăunătoare mediului și sănătății câștigă sume mari de bani cu medicamentele folosite în lupta împotriva bolilor datorate propriilor lor produse.
- Undeva la mijloc se află casele de asigurări sociale care aruncă pe fereastră banii noștri pentru lupta împotriva simptomelor unei boli, dar care nu acordă nici un ban acțiunii de prevenire a apariției

afecțiunilor.

● Numeroși politicieni aleși liber de noi toți stau confortabil în consiliul de administrație al acestor concerne și case de asigurări sociale.

Acum puneți-vă întrebarea: cine are cu adevărat interesul să ne protejeze mediul înconjurător și sănătatea? Cei care fac bani de pe urma pagubelor și a bolilor? Se fac bani mulți cu reutilizarea reziduurilor, dar nu și de pe urma evitării apariției lor. Se scot bani frumoși de pe urma luptei împotriva bolilor, dar prevenirea apariției lor nu aduce nici un profit. Se face multă reclamă produselor ieftine semipreparate, dar nu și celor naturale, biologice.

Nu gândiți așa cum vă îndeamnă să o faceți publicitatea și statul. Priviți cu atenție „statul". Reprezintă el oare o instituție „sănătoasă" și de succes pe care să te poți baza? De ce sprijină oare statul, cu banii noștri, firmele și industriile care furnizează și comercializează exclusiv produse dăunătoare mediului înconjurător? Pentru „asigurarea unor locuri de muncă"?

Acest argument adesea adus în discuție trebuie totuși examinat cu atenție. Ce sens are un loc de muncă a cărui realizare constă doar în otrăvirea oamenilor și în distrugerea naturii? De ce să îl apărăm și să îl asigurăm? S-au alocat miliarde pentru încurajarea diferitelor forme de agricultură care distrug natura. Aceleași miliarde alocate pentru îngrijirea pădurilor și pentru reîmpăduriri, pentru îngrijirea munților și a mediului înconjurător ar fi vindecat mulți plămâni. Ciudat lucru că politicienii se miră de ce tot mai puțini oameni vin la vot...

În Austria, oricine poate deschide, fără licență, chioșcuri în care

să comercializeze hamburgeri, cârnăciori picanți și cartofi prăjiți. Dacă se dorește deschiderea unui mic local biologic, trebuie mai întâi să prezinți o autorizație de funcționare.

Fiți însă încrezători în propriile forțe: faceți întotdeauna contrariul a ceea ce vă sfătuiesc persoanele de succes. Cercetați mereu cine vă sfătuiește și de ce. Ce interes urmărește persoana respectivă prin sfatul pe care vi l-a dat? Cum a ajuns persoana respectivă să gândească așa cum gândește? Ați accepta sfaturi cu privire la căsătorie de la cineva care a divorțat de șase ori? Sau sfaturi economice de la o persoană care a dat faliment? Când ziarele vă oferă diferite sfaturi, întrebați-vă mereu cu ce interes o fac. Observați cu atenție și formați-vă propria opinie.

Una este să recunoașteți această situație, această criză îngrozitoare, și alta este să o soluționați. Dacă încercați să o combateți cu furie și cu autocompătimire, nu o veți schimba ci, dimpotrivă, veți ajunge la amărăciune, ba chiar la disperare.

Este o lege a naturii: nici un om nu se poate însănătoși și nici nu se poate bucura de succes numai prin vaiet, nici o problemă nu se poate rezolva și nici o boală nu se poate vindeca doar prin combaterea problemei sau a bolii. Nici un om nu poate produce o schimbare în bine dacă nu reușește să le inducă și celorlalți bucuria, dacă nu stabilește clar că au importanță doar deciziile luate din dragoste față de oameni și față de natură. Fără bucurie și fără dragoste nu ajungem nicăieri.

Până și organizațiile pentru protecția mediului înconjurător renunță adesea să mai ia oamenii în serios și să le influențeze puterea

de decizie. Hotărârile unei persoane care se manifestă prin arta de a convinge și prin înspăimântarea altei persoane nu au nici un sens și nu conduc la nimic.

Nu este atât de greu să aducem lumină în lume: dacă nu acceptați cercul vicios și dacă nu luați parte la el, atunci veți avea succes. Pentru dumneavoastră înșivă și pentru noi toți. Viitorul lumii depinde de un singur factor: *să trăiți după propria înțelepciune, neinfluențată de nimeni și ghidându-vă după propria dumneavoastră dorință liber exprimată.* Dorința liberă, decizia de cumpărare, hotărârile dumneavoastră cotidiene, care schimbă soarta lumii, indiferent de partidul pe care îl simpatizați și de credința religioasă căreia îi aparțineți. Acum și în viitor ne vom strădui neîncetat ca dumneavoastră să deveniți conștienți de această imensă forță personală și de puterea ei de influență.

V-ați decis pentru câteva roșii biologice din țara dumneavoastră în locul roșiilor de seră importate? Atunci ați făcut pentru întreaga lume un uriaș pas înainte spre un viitor frumos. O decizie de o importanță mai mare decât orice discurs politic. Sunteți de părere că singuri nu puteți reuși nimic? Această idee preconcepută este un coșmar care vă întunecă viața și care este responsabil pentru fiecare dintre problemele dumneavoastră.

În următorul capitol intenționăm să vă trezim și să vă întărim sentimentul că nu puteți rupe nici un trandafir fără ca toată lumea să vă privească și să primească și ea ceva. Nici o faptă, indiferent cât de neimportantă ar fi, nu rămâne fără urmări — bune sau rele. Nu există cale de mijloc.

Pentru noi ar fi extraordinar dacă v-am putea inspira curajul de

a lua aceasta ca pe un fapt de la sine înțeles. Căci orice cercetare are nevoie de curaj, pentru că fiecare gând, fiecare cuvânt rostit și fiecare acțiune întreprinsă are urmări, atât astăzi, cât și mâine și peste douăzeci de ani. Soarta lumii stă în mâinile fiecăruia — în mâinile tuturor.

Cel mai bun lucru este aventura experienței personale. Prin propria voastră experiență veți putea renunța la presupuneri, păreri și credințe, primind în schimb știință și adevăr.

# 4. Din informații vii

Descriem anul 1836. Telefonul nu fusese descoperit încă. O moașă dintr-un mic sat de pe coasta de nord a Germaniei s-a trezit brusc dis-de-dimineață în jurul orei trei și fără să stea pe gânduri s-a pregătit să treacă de pe uscat pe o insulă frislandeză. A ajuns suficient de devreme pentru a moși o nevastă de pescar ale cărei dureri începuseră pe la ora două și jumătate.

În vara anului 1988, o specie de carii s-a năpustit asupra unui copac lovit de trăznet aflat la marginea unei păduri. Chiar dacă nu se vedea nici o insectă, de jur împrejur, pe o distanță de mai mulți kilometri, toți copacii de același tip cu cel doborât de trăznet au început să producă o substanță care nu le plăcea dăunătorilor, pentru a se apăra de aceștia.

Unei fetițe i se făcea mereu rău când mergea câțiva kilometri cu mașina. După ce la recomandarea medicului homeopat a luat cinci pastiluțe care nu conțineau nimic din ceea ce un farmacist sau un chimist ar putea numi „substanță activă", a putut merge cu mașina - și problema ei s-a rezolvat. Medicii se confruntă zilnic cu faptul că o tabletă sau un sirop care nu conțin deloc substanță activă - fenomen cunoscut sub numele de „efectul Placebo" - calmează sau chiar vindecă total.

Și un ultim exemplu: un om de știință american și-a conectat planta favorită de acasă la un aparat de măsură foarte sensibil, capabil să sesizeze și cele mai mici schimbări ale stării electrice și chimice ale plantei. După aceea, trebuind să plece într-o călătorie de o lună în Europa, și-a rugat un coleg să ude planta și să verifice

instrumentul de măsură. Pe parcursul călătoriei şi-a notat momentul precis în care suferise de o stare de stress neobişnuită, în cazul unui trafic rutier periculos, înaintea unui discurs sau a unui seminar. La întoarcerea acasă a descoperit că instrumentul de măsură cuplat la plantă indicase *cu precizie* reacţii puternice ale acesteia exact în momentele pe care şi le notase şi el pe parcursul călătoriei.

Gândiţi-vă acum şi dumneavoastră: ce au în comun experienţele prezentate mai sus?

În acest capitol vom încerca să vă ajutăm să găsiţi dumneavoastră înşivă un răspuns la acestea. Ceea ce vă prezentăm noi ca răspuns nu are sens decât după ce aţi găsit şi dumneavoastră un răspuns propriu. Nu ne hazardăm să vă prezentăm şi să vă recomandăm diferite lucruri cu privire la alimentaţia sănătoasă şi la îngrijirea înţeleaptă a corpului, dacă dumneavoastră înşivă nu găsiţi un răspuns mulţumitor. Nu ştiţi, spre exemplu, de ce o lingură de lemn este mult mai bună pentru amestecarea unei supe decât o lingură din metal sau de ce o pâine coaptă cu dragoste este de mii de ori mai hrănitoare decât cea mai bună mâncare dintr-un restaurant de lux.

Este posibil să respingeţi o parte din numeroasele sfaturi şi informaţii pe care vi le vom prezenta în paginile următoare. Ar fi un lucru trist, deoarece în răspunsul la întrebarea cu privire la ceea ce au în comun evenimentele se ascunde secretul alimentaţiei sănătoase, a îngrijirii înţelepte a corpului şi a frumuseţii veşnice.

Toate aceste evenimente au un punct comun: *fără informaţii vii*, moaşa ar fi ajuns prea târziu, iar carii ar fi distrus întreaga

pădure. Fetiței i-ar fi fost în continuare rău, sau ar fi înghițit o pastilă chimică ce ar fi condus în câțiva ani la declanșarea unei alergii. *Fără informații vii*, Placebo nu are nici o șansă, iar planta cercetătorului nu ar fi reacționat în nici un fel atunci când stăpânul ei ar fi murit.

*Informația vie* este ceea ce ne ține în viață pe noi toți, și nu un amalgam haotic de jumătăți de adevăr, de fragmente intelectuale și mincîuni pe care ne-am obișnuit să le numim „informații". Ceea ce vedeți la știri este umbra unui suflu de speranță pentru *informația vie*, adevărată.

Stăm cu ochii larg deschiși și cu urechile ciulite la știri, deoarece ne dorim să fim în sfârșit corect informați, să descoperim adevărul și să putem să creștem și să ne dezvoltăm. Urmărim mișcările buzelor crainicelor sau ale prezentatorilor, pentru că în adâncul ființei noastre dorim să ne luminăm, căutăm lumina în care să găsim un drum mai bun decât cel pe care am mers până acum. În loc de acestea nu primim decât informații moarte, fotografii lipsite de conținut și cuvinte cheie.

Ne dorim *informații vii*.

Societatea vestică actuală - și din ce în ce mai frecvent și celelalte societăți - este descrisă ca fiind o „societate a informației". Ce iluzie! Nimic nu poate fi mai departe de noi decât faptul de a fi *informat viu*, care ne ajută pe fiecare dintre noi să ne înfruntăm destinul și menirea în această lume, să devenim fericiți și să fim fericiți.

Știm totul despre războiul de treizeci de ani, despre părțile componente ale trupului nostru, despre părțile componente ale autovehiculelor și roboților, cum putem lua un credit și cum putem da un

concurs, cine pe cine a învins în bătălia de pe Ohr în anul 1643 pentru a-i lua tronul pe care îl va pierde trei ani mai târziu - printr-o otrăvire acută a cărei inițiator a fost „cel mai bun prieten". Sunt extrem de rare adevăratele informații culturale, regula stabilind-o deșeurile de informații, *informațiile vii* nemaifiind furnizate de nici o universitate.

Nu știm nimic despre sentimente, despre cei din jurul nostru, despre dragoste, despre adevărata sexualitate și adevărata prietenie. Cel puțin nu la vârsta la care *informațiile vii* de acest tip sunt necesare vieții precum este aerul.

Mamele care alăptează cunosc cu precizie cum stau lucrurile în ceea ce privește *informațiile vii*: cât de des li s-a întâmplat ca sânii să li se întărească și să înceapă să producă lapte, deși nu aveau cum să audă plânsul copilului? Multe dintre ele uită cu timpul această experiență sau nu le interesează modalitatea prin care au aflat de foamea micuțului. Cine să le spună că este vorba de informații vii - o formă de influențe petrecute dincolo de al cincilea simț?

Mamele și tații sugarilor și copiilor mici se află în ipostaza unică de a putea cunoaște și studia *informațiile vii* și opusul acestora, *informațiile distrugătoare*. Observați copiii și flerul lor precis. Orice mamă vă poate destăinui că biberonul pregătit în grabă și agitație are o cu totul altă acțiune asupra sugarului decât cel pregătit în liniște și cu calm.

Părinții care doresc să iasă în oraș pentru prima dată de la nașterea copilului lor observă aproape imediat că în acea seară micuțul nu adoarme ca de obicei - deși ei au făcut totul „ca de obicei".

Părinții care, spre exemplu, spun copiilor că nu le sunt indiferente notele primite la școală, pot să nu se mai obosească atunci

când nu simt cu adevărat în interior acest lucru. Mesajul adevărat transpare imediat.

Există mii de exemple cu privire la implicarea *informațiilor vii* în viața fiecăruia dintre noi și la modul în care acestea ne influențează.

Vă mai amintiți povestea cu iepurii? În anii '70, iepurii de casă erau hrăniți cu produse bogate în grăsimi pentru a se studia apariția afecțiunilor cardiace. Toate animalele cercetate s-au dezvoltat la fel - cu o singură excepție: la o anumită grupă de iepuri, simptomele afecțiunilor cardiace erau cu 60% mai reduse! La început nu s-a putut stabili cauza datorită căreia tocmai aceste animale au putut asimila mai bine hrana „producătoare de infarct" decât colegii lor din aceeași specie. Doar din întâmplare s-a descoperit în sfârșit, după o anumită perioadă de timp, că studentul care îi avea în grijă își lua în brațe „animalele" și le mângâia cu dragoste.

Ce fel de substanță conținea mâncarea pentru iepuri a studentului? Era oare o substanță care să poată fi pusă în evidență pe cale științifică?

Cel mai important mediu pentru transferul *informațiilor vii* sunt gândurile. Cu cât este mai mare dragostea dumneavoastră față de ceva și puterea dumneavoastră de concentrare, cu atât puteți *informa viu* ființele și lucrurile. Amestecați cu dragoste pentru copilul dumneavoastră o lingură de sirop într-un pahar cu apă rece? Tocmai ați preparat un elixir al vieții. Niciodată nu va putea înlocui o mașinărie ceea ce ați făcut dumneavoastră, chiar și atunci când toate ingredientele sunt păstrate neschimbate.

De aceea există în domeniul producției industriale diferențe mari - iar acest lucru este foarte important pentru tema cărții de față. Un director de firmă poate produce calitate și alimente adevărate, chiar și atunci când pe parcursul procesului de fabricație și prelucrare nici o mână omenească nu amestecă ingredientele. Secretul produselor sale de calitate constă doar în cel mai de preț ingredient, și anume în atitudinea mentală cu care își conduce afacerea. Ce este mai important pentru el, starea de bine a clienților săi sau cifra de afaceri? Sănătatea copiilor care consumă produsele sale, sau punguța cu bani a acționarilor? Dacă prioritățile sale interioare sunt umane, atunci această atitudine pătrunde în întregul domeniu, în colaboratorii și în produsele sale. Cu toate că nu au atât de multă energie cât ar fi avut dacă ar fi fost produse cu dragoste și bucurie, manual, aceste produse au în schimb multă putere de viață - *informații vii*.

***Informațiile vii* dau unui aliment ceea ce îi lipsește pentru a fi adevărat.**

***Informațiile distructive* pot transforma un aliment adevărat într-unul obișnuit.**

Cu timpul probabil că vă veți dumiri de ce nu este indiferent ce formă de energie se folosește pentru a crea curentul care ajunge în prizele dumneavoastră. Probabil că vă vine greu de „digerat" ceea ce vrem să vă împărtășim, dar corespunde adevărului și poate fi simțit. Curentul electric este întotdeauna curent *informat*, așa cum apa este apă *informată*. Întrebarea care se pune: cu ce anume informat? Cu *informații vii* sau cu *informații distrugătoare*? Curentul produs de forța vântului, a soarelui sau a apei este

întotdeauna informat viu, în timp ce curentul atomic este întotdeauna *informat distrugător*. Între acestea se situează curentul din cărbune, ulei, deşeuri etc.

Energia care vă încălzeşte inima influenţează ceea ce puneţi pe masă.

Un exemplu pentru *informaţiile distrugătoare*: ani la rând ne-am procurat pâinea de multe ori de la o mică fabrică de pâine din oraşul în care locuim, fabrică ce continua să lucreze cu maia adevărată şi care era foarte mândră de vechea tradiţie de brutărie. Într-o zi, de la o oră la alta, căpătam de fiecare dată de la pâine dureri de cap în adevăratul sens al cuvântului. La început am crezut că este vorba de întâmplare şi abia mai târziu corelaţia a devenit clară şi, din motive de siguranţă, nu am mai cumpărat pâinea, fără să cunoaştem cauza durerii de cap.

După un timp am aflat ce se întâmplase: exact în ziua în care au început durerile de cap, nu se schimbase reţeta pâinii, ci conducerea firmei a decis să nu mai vândă convenabil pâinea veche, care nu s-a mai vândut, unor centre speciale de colectare, cum se întâmplase până atunci, ci să o transforme în mâncare pentru animale, argumentând că „din punct de vedere al costurilor este mai convenabil". Iar clienţii au trebuit să consume energia mentală a acestei decizii. Din fericire, doar pentru câteva luni, după care s-a revenit la vechiul sistem.

*Informaţiile vii* sunt întotdeauna favorizante, constructive şi întăritoare. Ele contribuie la bunul mers al lucrurilor, la echilibru şi la dezvoltarea dorinţei libere şi a dragostei - calea de la imobilitate

la mișcare, de la rece la cald, de la sclavie la libertate.

*Informațiile distrugătoare* nu contribuie decât la slăbirea receptorului, destinatarului. Direcția lor principală de acțiune este împiedicarea învățării și ascunderea adevărului. Ele au aproape întotdeauna proprietatea de a crea dependență atunci când sunt folosite o perioadă mai lungă de timp - ca în cazul anumitor forme de muzică. Sau cum se întâmplă cu diferite alimente și produse cosmetice.

Alimentele și produsele cosmetice fabricate astăzi pe cale industrială sunt aproape fără excepție *informate* distructiv. Acțiunea lor pe termen scurt și lung este slăbirea, dependența și golirea. Căci cum altfel ați explica nenumăratele alergii alimentare, intoleranțe la produsele cosmetice și multe alte dezechilibre ale stării de sănătate care au apărut o dată cu chimia și industria farmaceutică?

Nu suntem alergici la roșii, căpșuni, lapte, lână. Suntem alergici la otrăvurile și conservanții care au schimbat aceste alimente și substanțe. Suntem alergici la *informațiile distrugătoare* pe care le conțin. Iar acest lucru este suficient.

Fiecare conservant artificial - chimic - este o informație a producătorului asupra produsului: „Mori pentru ca produsul meu să arate la fel de bine ca acum. Pentru a arăta în raft mult timp bine, pentru a-mi diminua pierderile. Îmi este indiferent ce se întâmplă în organismul clienților mei." Conservanții „smulg" alimentelor circuitul natural de creștere, prospețime, cădere, putrezire, nou început. Preluăm aceste *informații distrugătoare* și le transmitem mai departe corpului nostru. Aceste informații acționează asupra lui ca o

formă de chimioterapie: „Stop! Opreşte-te din creştere şi coacere."

Foarte importantă în ceea ce priveşte corelaţia cu ceea ce vă vom dezvălui în următoarele pagini este o caracteristică a *informaţiilor distrugătoare* din alimente: se fac imediat observabile - pot fi recunoscute imediat dacă sunt căutate. În mod normal, organismul are nevoie de un timp pentru a „cunoaşte" alimentele, pentru a le descompune, apoi pentru a le transporta către diferite organe şi acolo, prin reacţia organului pentru a afla dacă anumite substanţe distrug sau sunt utile. Doar substanţele distrugătoare care irită mucoasa stomacală pot fi recunoscute mai repede decât celelalte.

*Informaţiile distrugătoare* pot fi recunoscute chiar imediat după prima muşcătură, după prima bucată înghiţită - printr-o multitudine de reacţii, după predispoziţie: oboseală asemănătoare leşinului, oboseală care se instalează lent, schimbarea stării psihice, pierdere bruscă a chefului, senzaţia de gol, sentiment de resemnare. Mulţi oameni şi-au ascuţit într-atât simţurile încât prezintă aceste reacţii înainte de a se atinge de alimentele respective.

Vrem să vă facem să conştientizaţi faptul că aproape toţi oamenii deţin această forţă de recunoaştere.

*Informaţiile distrugătoare* reprezintă motivul principal pentru care tehnologia genetică a fost încă din prima zi o rătăcire absolută a spiritului uman. Pentru ea nu există nici o justificare cu excepţia faptului de a cuteza să citezi ca justificare dorinţa de câştig şi ambiţia izvorâtă dintr-un imbold inuman. Aceste două motive au grijă să nu se afle ce înseamnă cu adevărat tehnologia genetică. Un genetician este o persoană care a observat că apa este uneori „prea udă" şi acum încearcă să o facă mai „uscată". Astăzi este legată de

tehnologia genetică și stimularea unei gene a unui tip de grâu să crească mai repede, în timp ce un alt tip de grâu nemanipulat crește deja mai repede - numai că: cercetătorii nu sunt interesați să descopere acest lucru! Tehnologia genetică este un alt cuvânt pentru lipsa de dragoste și pentru răceala inimii.

Precum puterea atomului, care nu va domni niciodată cu adevărat - *așa cum știu foarte bine toți oamenii de știință!* Falsa mândrie și dorința de câștig împiedică recunoașterea lor astăzi. Lăsați-vă mai bine copii și nepoții să descopere faptele.

De ce nu va domni niciodată puterea atomului? Răspuns sub formă de întrebare: în ce constă valoarea unui lucru, al cărui produs rezidual este o otravă, care și peste o sută de ani va fi la fel de letală ca și acum?

Se poate ajunge la o calitate deosebită a *informațiilor vii*: cu cât suntem mai conștienți de propriile acțiuni, cu atât primim informații mai intense despre bine și rău. Un medic stomatolog folosește un amalgam otrăvitor pentru umplutura dinților într-un moment în care orice dentist acționează în deplină cunoștință de cauză cu privire la netoxicitatea și necesitatea lui. Aceste umpluturi sunt mai puțin dăunătoare organismului dacă medicul cunoște efectul lor dăunător pe termen lung. Motivul: știința că face ceva dăunător se răsfrânge în ceea ce face medicul. Această știință și neatenția la ea otrăvesc. *Informații distrugătoare* la lucru.

Se subînțelege că este valabil vechiul proverb că neștiința nu apără de pedeapsă. Sufletul funcționează adesea după alte reguli și lumea se va prăbuși dacă o greșeală comisă cu ignoranță dar cu

încredere deplină ar fi pedepsită în egală măsură cu o greşeală săvârşită în deplină cunoştinţă de cauză. De aceea copii şi oamenii nevinovaţi se bucură adesea de o anumită protecţie, pentru care sunt adesea invidiaţi de ceilalţi. Îngerii păzitori sunt mereu pe aproape dacă credeţi în ei. Dar dacă cineva vă lasă fără ocupaţie atunci când este vorba de *o ştiinţă mai bună*, în acest caz nu trebuie să ne mirăm că recolta este pe măsura semănatului.

Vi s-au mai clarificat puţin imaginile despre informaţiile *vii* şi despre cele *distrugătoare*? Ar fi minunat, căci există puţine domenii ale vieţii, cum ar fi alimentaţia şi îngrijirea corpului, în care aceste lucruri sunt de folos pentru sănătatea noastră. Dar au trecut abia câteva decenii din lunga viaţă a acestei planete în care am neglijat aceste lucruri vitale.

Să vorbim puţin despre puterea şi acţiunea concentrată a *informaţiilor vii*. Dacă vreţi să fiţi informaţi viu, succesul este direct proporţional cu neapartenenţa, onestitatea şi sinceritatea intenţiilor dumneavoastră şi cu concordanţa cu adevăratele cerinţe ale situaţiilor respective.

Susţinătorii unui club de fotbal vor să insufle jucătorilor „lor" putere şi rezistenţă, privindu-i şi încurajându-i. Această practică reuşeşte în mare măsură, precum ştie orice sportiv încurajat din afară. Pe de altă parte, acest lucru şi-l doresc şi susţinătorii echipei adverse, şi de aceea situaţia este echilibrată. Cel mai important este că aici scopurile nu sunt tocmai lipsite de prihană. Dorinţa ca propria echipă să câştige nu poate crea *informaţii vii*. Altădată ar fi

câştigat echipa care avea cei mai mulţi susţinători. Dar în ceea ce priveşte *informaţiile vii*, nu există volum şi greutate.

În ceea ce priveşte integritatea legată de necesitate: sufletele copiilor sunt capabile într-o mai mare măsură să exteriorizeze dorinţe, să gândească şi să simtă. Forţa lor interioară de a informa viu mediul înconjurător este foarte mare şi fără copii multe domenii ale vieţii s-ar afla într-o situaţie deplorabilă. Totuşi: dacă sinceritatea ar „erupe" mereu, nu ar mai exista profesori pe lume. Inimile nevinovate ale copiilor i-ar trimite imediat pe alte planete. Veridicitatea şi dragostea urmate de *informaţii vii* trebuie să se conjuge însă şi cu necesitatea ca informaţia să se îndeplinească.

Apa este purtătorul de informaţii numărul unu pe pământ. De ce faptul că forţa fizică ne cufundă în cada de baie depinde de această capacitate specială a apei: ne ia povara de pe umeri atunci când dorim acest lucru? Ne inspiră acţiuni şi idei noi. Ce înseamnă „a inspira"? Înseamnă „a fi informat". Inspiraţia artiştilor reprezintă capacitatea acestora de a lua informaţii vii din diferite surse.

Apa poate purta şi transmite *informaţii vii*. Multe izvoare din lume dovedesc ceea ce pot însemna *informaţiile vii* pentru apă. Multe dintre ele au devenit locuri de pelerinaj cunoscute în întreaga lume. Gama noastră cosmetică conţine astfel de apă vie. Facem de fiecare dată câte o excursie pentru a o lua dintr-un loc tainic. Timpul înseamnă bani? Acest neadevăr distrugător nu ne afectează. Timpul este timp - şi nu bani. Trebuie să-l luaţi aşa cum este. Roata timpului se va mai învârti milioane de ani după ce noi nu vom mai

fi. De ce însă această nebunie a idealului unei viteze din ce în ce mai mari? Mulţi dintre noi îl luăm de bun aşa cum îl câştigăm. Dar sunt şi oameni cunoscuţi pentru graba lor.

Pentru a preîntâmpina întrebările: nu putem divulga locul acestui izvor. Un prieten a descoperit prin propriile forţe izvorul şi l-a transformat în fântână şi, mai mult decât atât, a avut grijă să fie renovată mânăstirea de lângă el. A avut în schimb o singură pretenţie: apa să nu fie vândută niciodată şi izvorul să nu fie exploatat pe cale industrială. Iar noi îi respectăm dorinţa. Informaţia cu privire la locul în care se află este la îndemâna celor care au nevoie de ea.

„Pentru a se purifica, apa trebuie să treacă peste şapte pietre" - cea mai bună apă şi apa gândită pentru noi, oamenii, provine din izvoare care ajung singure la suprafaţă. Trebuie să luăm doar ceea ce vine din proprie iniţiativă la suprafaţă. Apa a atins deja un proces de „coacere" necesar şi a devenit curată şi vie, s-a autopurificat şi conţine *informaţii vii*. Din contră, pânza freatică a fost luată puţin prea devreme, procesul semănând în mare măsură cu o „naştere prematură", care nu conţine încă toate forţele vitale de care are omul nevoie. Natura nu i-a dat drumul fără a avea un motiv întemeiat. Multe ape minerale sunt din acest punct de vedere moarte, acoperind exclusiv nevoia de lichid şi slăbindu-ne pe termen lung sistemul imunitar, indiferent cât de multe substanţe „sănătoase" conţin.

Această carte se referă la alimentaţia sănătoasă. Vă mai amintiţi de povestea din *Puterea Lunii*? Undeva în această lume, ieri sau în urmă cu ceva vreme, exista odată un lagăr de detenţie ai cărui „locatari" erau subnutriţi, deoarece conducerea lagărului şi paznicii

păstrau pentru ei rațiile de mâncare. În fiecare baracă oamenii mureau săptămânal de foame - cu o excepție. În baraca 27 prizonierii nu erau atât de epuizați precum în restul lagărului, starea sănătății lor era destul de bună și puteau rezista mult mai bine la muncile la care erau supuși.

Când paznicii și-au dat seama de această diferență, au urmărit în secret o perioadă de timp baraca, dar nu au putut stabili dacă deținuții primesc în vreun fel porții suplimentare de mâncare. În final, comandantul lagărului a audiat un prizonier din baraca 27 pentru a afla motivul stării sale corporale.

„Greu de spus", a declarat prizonierul, „dar ar putea avea legătură cu faptul că în fiecare zi, dimineața, la prânz și seara ne adunăm cu toții în cerc și ne închipuim că avem în fața noastră cele mai bune preparate care s-au făcut vreodată și la care s-ar putea gândi cineva. Mâncăm, bem, mestecăm și agităm lingurile până ne săturăm cu toții".

*Informații vii* la lucru.

Cum putem recunoaște *informațiile vii*, ce organ poate fi sensibilizat pentru a recepta mesajele pe care le transmit? Fără excepție, cu toții posedăm un organ cu ajutorul căruia putem recunoaște atât *informațiile vii*, cât și pe cele *distrugătoare* - organul pe care îl numim fler sau intuiție. Este doar puțin adormit, dar poate fi deșteptat prin dragoste față de propria persoană, prin puțină autodisciplină și prin atenție. Nimic nu îi trezește pe cei care vor să doarmă în continuare, cu siguranță nu o va face nici cartea de față. *Informațiile vii* și *informațiile distrugătoare* pot fi receptate prin puterea voinței.

Cum am spus: adesea preluăm informaţiile vii şi pe cele distrugătoare din alimente şi din produsele cosmetice şi abia când îşi fac efectul asupra dispoziţiei şi stării noastre fizice simţim cum a fost „informat" produsul respectiv. Spre exemplu, informaţiile distrugătoare din alimentele noastre s-au extins atât de mult încât experţii nutriţionişti sunt convinşi că este „perfect normal ca, după masă, să te simţi obosit." O adevărată nebunie!

Produsele valoroase sănătoase preparate cu dragoste ne conferă forţă şi bună dispoziţie! Niciodată nu ne simţim obosiţi după masă la fel cum nu trebuie să ne simţim obosiţi după ce am făcut dragoste. Sexualitatea fericită, neîngrădită de canoane bisericeşti şi de părinţi nu oboseşte pe nimeni! De când oboseşte dansul? De când oboseşte ceva ce face plăcere?

Cu siguranţă că poţi mânca cu poftă alimentele informate distrugător de la un restaurant fast-food, de vreme ce simţurile îţi sunt înăbuşite. Însă oamenii al căror fier este treaz nu vor simţi nici cea mai mică bucurie la constipantele neinsufleţite pe care ni le pun în farfurie reclamele. Pentru că le recunosc fără nici un dubiu. Cu ajutorul celui mai fin instrument de măsură care există. Fierul personal.

Fiecare dorinţă adevărată a unui om ascunde *informaţii vii* şi *informaţii distrugătoare*. Dacă vă doriţi alimente adevărate, deşi nici un supermagazin nu vă poate oferi ceva care să vă împlinească dorinţele - atunci *doriţi-vă mai departe!* Asimilarea alimentelor este astăzi dominată în mare parte de calorii, de procente de grăsimi şi

de comoditate. Aproape nicăieri nu se mai întâlnesc la alegerea alimentelor raţiunea, sănătatea şi dorinţa naturală.

Cine şi-a ferit sufletul de împrejurările fericite este adesea considerat nebun, paria, şi tovarăş incomod. Nebunul şi fanaticul care a pus la colţ toate judecăţile naturale există cu adevărat. Dar unde? Nu se întâlneşte pretutindeni?

Ce sunt „Zeii înveşmântaţi în alb" decât nişte fanatici de compătimit? Ce sunt mai marii majorităţii bisericilor decât fanatici care nu sunt cu nimic mai prejos decât guru diferitelor secte? Ce sunt politicienii? Pretutindeni în lume, în fiecare domeniu întâlnim extreme distructive. Dar să nu cădem pradă nesiguranţei. Nu biserica este adevărata credinţă, nu politicienii fac politica, nu „zeii înveşmântaţi în alb" ne domină. Noi trebuie doar să suferim din când în când de pe urma acestor fanatici...

Astăzi putem întoarce spatele oricărui medic arogant, oricărui politician ignorant, bisericii care propovăduieşte cu făţărnicie. Există medici buni şi suficient spaţiu liber pentru a descoperi menirea pe care o avem în viaţă.

Nu uitaţi: voi înşivă aţi observat gunoaiele cu care vă îmbie supermagazinele sau aţi remarcat existenţa unor alimente bune, valoroase.

**Căci numai ceea ce este cumpărat ajunge pe piaţă şi rămâne pe piaţă.**

Dacă optaţi pentru calitate şi o solicitaţi chiar dacă nu se află în rafturi, ea va ajunge acolo, mai devreme sau mai târziu. Nu aveţi încredere în această mare forţă personală? Nu trebuie decât să încercaţi singuri.

În urmă cu câteva decenii - când „produsele biologice" reprezentau cuvinte străine şi pretutindeni produsele gata preparate erau puse la temelia alergiilor de astăzi - am făcut un experiment. La o conferinţă,nimeni din cei prezenţi nu a crezut în posibilitatea ca oferta unui supermagazin să poată fi influenţată. Am stabilit ca în zilele următoare câţiva dintre cei prezenţi să meargă împreună cu noi şi să ceară roşii netratate chimic în locul bilelor verzi care se pretindeau a fi „roşii". Şi să părăsească imediat magazinul dacă directorul le spunea că nu există. (Am vorbit întotdeauna numai cu directorul general, vânzătorii având prea puţine interese cu privire la ceea ce-şi doresc clienţii.)

După două luni de întrebări delicate roşiile bune au apărut brusc, şi nu doar acolo - ci şi în alte filiale ale lanţului de distribuţie. Şi au rămas acolo. Cu mulţi ani înainte ca discuţiile cu privire la valoarea şi pierderea valorii alimentelor noastre să fie făcute publice.

*Informaţiile vii* transmise prin dragoste necondiţionată au întotdeauna succes. Dacă nu astăzi, atunci mâine. Dacă nu pentru cei iubiţi, atunci pentru cei care iubesc.

Meditaţi puţin pe marginea acestui capitol. Faceţi o pauză înainte de a citi mai departe până căpătaţi sentimentul că „Acum pot continua!". Pentru moment, am dori să concretizăm în câteva cuvinte conţinutul acestui capitol.

**Când gătiţi, pentru dumneavoastră sau pentru alţii, când vă îngrijiţi corpul dumneavoastră sau pe al altcuiva,**

**făceţi-o preţuindu-i valoarea, cu dragoste şi cu bucurie.**

**Când gătiţi, pentru dumneavoastră sau pentru alţii, când vă îngrijiţi corpul dumneavoastră sau pe al altcuiva, şi nu o faceţi preţuindu-i valoarea, cu dragoste şi cu bucurie - aşa să fie. Vă otrăviţi pe dumneavoastră şi îi otrăviţi şi pe ceilalţi pe termen lung.**

**Dumneavoastră înşivă - şi prietenii şi prietenele dumneavoastră - aveţi împreună puterea de a schimba lumea în bine.**

Acestea sunt secretele oricărei arte culinare înţelepte şi îngrijirii utile a corpului.

Puterea individuală este atât de mare încât nici nu poate fi descrisă. Şi fiecare este atât de important, fiecare „omuleţ", încât ceilalţi nu-şi găsesc curajul de a renunţa la dependenţele sale.

Isus a spus odată: „Dacă doi dintre voi vă uniţi pe pământ pentru a realiza ceva, atunci acesta vă va fi acordat de Tatăl meu care este în cer. Căci acolo unde se adună în numele meu doi sau trei, eu sunt în mijlocul vostru."

Acesta este principiul de bază al *informaţiilor vii.*

# II. DE LA CURA LUNARĂ LA ALIMENTAȚIA TUTUROR OAMENILOR

*„Este bucătar sau medic?*
*Este o farmacie sau un restaurant?*
*Pește, carne, legume, ceapă verde de primăvară și praz:*
*preparate delicioase exilează tabletele și pastilele,*
*Mâncărurile brănitoare sunt medicamentul împotriva tuturor suferințelor."*

Poezie chinezească

Încă o carte despre alimentația sănătoasă? Există deja mii de astfel de cărți! Este adevărat. Există multe, dar numai o mică parte dintre ele conțin informații reale, necesare cu adevărat. Numai puține cărți se bazează pe experiența proprie a autorilor. Și de aceea există doar foarte puține cărți care să-i ajute pe cititori să se cunoască singuri și să-și cunoască nevoile reale - astfel încât, în final, să-și descopere alimentația corectă, cu totul și cu totul personală.

Pentru a explica și mai bine: nu avem intenția să vă recomandăm un nou mod de alimentație prin care să vă garantăm că în

câteva zile veţi căpăta greutatea ideală şi de aici încolo veţi putea mânca când, ce şi oricât veţi dori. Nu, nu vom face acest lucru. Vrem să vă reamintim un fapt care a fost posibil cu secole în urmă, să descoperiţi şi să ştiţi ceea ce aveţi voie să mâncaţi, ce anume vă vindecă o anumită parte a trupului, când, cum acţionează şi ce efecte au diferite alimente în anumite momente. Se cunoştea cu exactitate interdependenţa dintre alimente, sănătate şi afecţiuni - fără a se vorbi despre hidraţi de carbon, colesterol, grăsimi, vitamine, microelemente şi altele asemănătoare.

Astăzi se crede că putem mânca doar ceea ce cumpărăm din supermarket, ce a fost conservat şi are inscripţionat pe etichetă numărul de calorii şi valoarea energetică. Astăzi intuiţia noastră înnăscută pentru lucrurile sănătoase şi binevenite a fost înăbuşită. Şi aceasta ne face din nou absolut dependenţi de prescripţiile nutriţioniste „ştiinţifice", haotice, ne face receptivi la „nou" şi la dietele minune, ne face imuni la numeroasele substanţe chimice lipsite de sens şi toxice din alimente.

Este o adevărată aventură să te hrăneşti sănătos în ziua de astăzi. Toţi vor să profite şi să câştige de pe urma ta: publicitatea, industria, tagma medicilor, cercetarea. Atâta vreme cât toate sistemele ştiinţifice sunt construite în aşa fel încât să aducă profit firmelor şi proprietarilor, cu teamă şi cu griji exagerate, cu fals respect faţă de titluri şi autoritatea ştiinţifică, cu influenţe din toate direcţiile şi mai presus de toate cu boli şi nu cu sănătate - nu vă puteţi baza decât pe un singur lucru: nu se va schimba nimic. Oamenii vor fi din ce în ce mai graşi, mai supraponderali, alergiile se vor dezvolta tot mai mult, la fel şi afecţiunile datorate unei alimentaţii necorespunzătoare.

**Dar nu este un motiv de panică! Aveţi voie să vă schimbaţi! Nimeni nu hotărăşte pentru dumneavoastră ce anume să mâncaţi. Nici atunci când se găteşte pentru dumneavoastră, la restaurant sau de către alţi oameni.**

Dacă gândiţi altfel, atunci nu vă putem ajuta şi ar fi mai bine dacă veţi analiza ce vină aveţi pentru situaţia dumneavoastră personală, pentru obezitatea şi pentru problemele cu care vă confruntaţi. Cu această carte nu veţi face decât să vă irosiţi timpul. Vrem doar să vă arătăm calea pe care o puteţi urma cu forţe proprii, calea către o alimentaţie sănătoasă. Nu este loc pentru vaiete şi tânguieli. Ci doar pentru decizii.

## Puterea de a alege

Nu trebuie să mai lăsaţi să vi se explice ce este bun şi ce nu pentru dumneavoastră - în nici un domeniu al vieţii. În întreaga lume nu mor aşa de mulţi oameni de pe urma accidentelor câţi mor de pe urma a ceea ce ştiinţa, industria şi medicina vor să ne vândă ca fiind „bun pentru noi". Efectele secundare ale medicamentelor se vor număra în curând printre cele mai frecvente cauze ale deceselor. Patologii ştiu deja acest lucru. Nimic nu vă va ajuta cu adevărat dacă nu vă folosiţi dorinţa liber exprimată şi dacă nu vi se retrezeşte intuiţia.

Nu sunteţi mulţumiţi de greutatea dumneavoastră, de modalitatea în care vă alimentaţi? Ţineţi cont de sfatul nostru ca pas important pe drumul către sănătate şi către greutatea ideală.

**Aruncaţi la gunoi cântarul şi nu mai citiţi nici un tabel**

caloric!

**Nici cântarul şi nici tabelele calorice nu vă vor arăta ce anume va avea valoare pe drumul cel bun către viitor.**

## Despre greutatea animalelor sălbatice

Obezitate, alimentaţie greşită, tulburări metabolice - întotdeauna toate acestea reprezintă ceva personal. Fiecare om care are o greutate prea mare din punctul său personal de vedere (independent de normele în vigoare), trebuie să-şi pună cinstit întrebarea de ce se întâmplă astfel. Nu este nimeni de vină în afară de el însuşi. Atunci trebuie să se întrebe: ce vreau? ce cauze se află la originea stării mele actuale?

Este de-a dreptul inutil să dăm vina pe factorii ereditari, pe glande etc. Dacă totuşi vă daţi astfel de explicaţii, ar fi bine să continuaţi ca şi până acum. Procedaţi la fel cum ar trebui să se procedeze la biroul de reclamaţii: descoperiţi cine este responsabil în loc să mergeţi la magazin şi să vă răţoiţi la vânzător. Căci în această manieră nu veţi rezolva nimic.

V-a luat ceva timp pentru a citi până aici. Mai acordaţi-vă puţin timp pentru a vă gândi în linişte la o întrebare al cărei răspuns poate fi de o mare importanţă. Iată cum sună întrebarea:

**De ce animalele sălbatice nu sunt niciodată supraponderale?**

Acordaţi-vă puţin timp pentru a medita şi găsiţi-vă propriul răspuns. Nu căutaţi explicaţia în vreo enciclopedie şi nu îi întrebaţi pe experţi. Nu acolo veţi găsi răspunsul corect. Pentru că răspunsul îl purtaţi în inimă. Şi citiţi mai întâi în continuare, dacă aţi găsit un

răspuns satisfăcător sau ați luat întrebarea în serios.

De ce doar oamenii sunt obezi (uneori și animalele lor de casă care nu se pot apăra de ei)? Printre altele, pentru că omul singur are înclinarea de a nu se încrede în el însuși. Un om care în ultimele decenii a trăit exclusiv după preceptele științei alimentației și după meniul acesteia și și-a orientat după ea obiceiurile culinare este probabil astăzi foarte bolnav, și cu siguranță foarte confuz. Ca orice om care s-a lăsat ghidat de știință, de spiritul vremii și de școală, cu privire la ceea ce este corect și greșit, în loc să-și îngrijească și să-și perfecționeze intuiția, încrederea în sine și dorința liberă.

De ce există de ani de zile o uriașă ofertă de diete care se demodează la fel de repede precum pantofii, întotdeauna recomandate de experți, întotdeauna încercate de colege? Și de ce marea majoritate a acestor diete nu se bucură decât de cel mult un succes temporar, de scurtă sau foarte scurtă durată?

Dacă o persoană fără studii de specialitate recomandă ceva util care are sens, este aspru criticat, de parcă s-ar fi găsit un fir de păr în supă - după motto-ul: „Dacă cineva moare după ce a făcut un tratament recomandat de specialiști, a fost mâna destinului, iar dacă moare pentru că a urmat un tratament naturist, a fost o greșeală".

Încrederea în regulile de alimentație și în dietele de slăbit care nu rezolvă în nici un fel obezitatea este adesea la fel de mare ca și încăpățânarea de a nu accepta adevăratele cauze. Nu uitați nici o clipă: singurul efect pe care îl au dietele este creștere probabilității ca obezitatea să revină și să se mențină cu și mai multă strășnicie. Obezitatea se bazează pe obișnuință - pe obișnuința dumneavoastră. Numai examinarea precisă, în natură a acestor obiceiuri de gândire și comportament conduce la o schimbare în bine. Cine să vă

favorizeze această examinare? O persoană care prescrie diete? O altă persoană? O carte?

În cazul obezității sau greutății prea mici nu atitudinea spirituală sau obiceiurile false de alimentație joacă întotdeauna rolul cel mai important, ci pur și simplu faptele descrise deja, părți componente esențiale ale hranei zilnice din restaurante, cantine, tonete de fast-food și chiar de acasă, care nu mai conțin substanțe nutritive și nici *informații vii*.

S-a vorbit mult și s-a scris și mai mult despre „alimentația sănătoasă", dar mereu se uită faptul că alimentația sănătoasă este o chestiune strict personală. Și chiar dacă se știe, este mult mai ușor să urmați niște rețete ușoare, recomandate, în loc să vă hotărâți singuri. „A nu te putea decide" s-a transformat în zilele noastre într-o adevărată epidemie. Aproape toți se lasă în seama circumstanțelor, a întâmplării, a obișnuinței și a experților. Teama permanentă de a nu face ceva greșit ne întovărășește zilnic - ne pândește la fiecare colț. Renunțați în sfârșit la această teamă și bazați-vă doar pe propriile puteri.

Dacă *toți* membrii unei familii sunt supraponderali, nu înseamnă că „dependența de grăsimi" este ceva ereditar. Acest lucru nu se întâmplă aproape niciodată. Dacă se moștenește ceva, acel ceva îl reprezintă falsa atitudine față de organism și față de alimentație („Mănâncă să crești mare și puternic!"). Chestiunea legată de factorul ereditar a fost inventată de oamenii de știință, deoarece medicamentele lor sunt mai ușor de cumpărat. Cei care nu poartă răspunderea cu privire la propria lor obezitate apelează cu ușurință la „ajutor" sub formă chimică.

Cel care nu riscă nimic nu face nici o greşeală, dar nici nu învaţă nimic. Învăţarea din experienţă trebuie să vă însoţească prin viaţă ca o muzică frumoasă. Căutarea continuă pentru evitarea problemelor este de zece ori mai anevoioasă decât rezolvarea problemelor în sine. A băga capul în nisip este cea mai sigură cale pentru a vă pierde capul.

Acest lucru este valabil şi în cazul alimentaţiei noastre. Întreţinerea temerii că puteţi mânca „ceva fals" este mult mai obositoare şi vă dă mai multe bătăi de cap decât dacă aţi risca şi aţi dobândi senzaţia certă cu privire la ce anume vă face bine şi ce nu.

Obişnuinţa nu trebuie să se strecoare aici. Nevoile se schimbă, iar organismul pretinde uneori lucruri neobişnuite. Nu strică aproape deloc să depăşiţi limitele, iar dacă acest lucru se întâmplă o dată, devine regulă. Organismul rămâne atunci atent şi nu va fi răsfăţat. Deci nu există o „mâncare corectă" şi o „mâncare greşită". A cunoaşte acest lucru reprezintă primul pas pe calea ieşirii din închisoare în libertatea unei alimentaţii *corecte*.

O regulă de bază importantă pentru alimentaţia sănătoasă sună astfel: Nu există nici o regulă. Fiecare este unicat. Unicitatea dumneavoastră, care vă ajută să atingeţi înflorirea, să vă dezvoltaţi, vă va fi dezvăluită pe parcursul capitolului următor.

# 1. O intuiție întreprinzătoare

Ce ar face animalele sălbatice ierbivore dacă li s-ar da să mănânce legumele și fructele extraordinar de apetisante și tratate cu îngrășăminte existente în supermarketurile noastre? Sincer? Nu s-ar atinge de ele până în momentul în care li se va face cu adevărat foame. Fără nici o excepție, animalele sălbatice nu vor ezita nici o secundă dacă cineva le oferă simultan fructele și legumele naturale și produse provenite din cooperativele noastre agricole. Fără excepție, vor alege produsele biologice.

Fără a dezvolta puterea de alegere a locuitorilor planetei noastre, toate eforturile de a dezvolta alimentația sănătoasă sunt inutile și nu conduc la nimic. Cine nu înțelege clar și mai ales nu *simte clar* necesitatea convertirii, revenirii și schimbării modului de gândire, va face în cel mai bun caz trei pași înainte și patru înapoi.

Observați câtă plăcere manifestă un bebeluș și ce digestie bună are atunci când mănâncă alimente care dumneavoastră vi se par plictisitoare și fade - spre exemplu, un morcov fiert aproape fără sare, un cartof pasat cu o urmă vagă de unt etc. Și observați cu câtă conștiinciozitate scuipă ceea ce nu-i place - chiar dacă alimentul respectiv este „sănătos" și bine ales.

Transformați într-un sport și o distracție acțiunea de a observa ce se află în coșurile clienților unui supermarket. Ce cumpără persoanele grase? Ce achiziționează oamenii sportivi, sănătoși și ce anume persoanele extrem de slabe? Ce cumpără persoanele cu aspect bolnăvicios și ce anume cumpără oamenii cu cearcăne adânci în

jurul ochilor? Nu judecați și nu condamnați. Ambele atitudini vă vor distrage de la procesul de învățare. Luați doar la cunoștință.

Descoperiți prin observare. Nimeni și nimic nu vă poate lua bunul cel mai de preț - propria experiență.

*Ceea ce-ți rămâne după un naufragiu îți aparține*
Proverb arab

Ce cale ne stă deschisă, la dispoziție, pentru a dezvolta flerul și înțelepciunea animalelor sălbatice și pentru a ne redeștepta simțurile amorțite? Cum putem să învățăm să facem din nou diferența între alimentele adevărate și cele care nu fac decât să umple stomacul, produse de industria alimentară actuală? Însă, înainte de toate: cum putem reda simțurilor noastre înăbușite din nou *bucuria* alimentelor adevărate?

*Există* modalități și acestea stau la dispoziția *fiecăruia* dintre noi - indiferent dacă el cumpără și gătește singur acasă, sau preferă mâncarea de la restaurant.

În paginile care urmează vrem să vă invităm într-o mică aventură. Singurele premise care asigură succesul și câștigarea unui viitor pentru toți sunt răbdarea și egoismul. Dacă le aveți pe amândouă, nu ați făcut nimic până la acest rând din carte. Vă felicităm și vă mulțumim! În al doilea rând, nu trebuie să vă aruncați în lupta pentru perfecțiune. Pentru că acest lucru vă va împiedica să învățați să riscați să faceți greșeli, sau să vă recunoașteți greșelile.

Aventura la care vă rugăm să luați parte se numește *intuiție întreprinzătoare*. Dacă aveți intuiție, nimeni nu vă poate înșela. Fără

intuiție, nici o putere de decizie; fără intuiție, o dependență totală față de ceea ce vă șoptesc publicitatea, experții și propria dumneavoastră indolență.

Cum a fost asta? Pe *ce cale* a mers acum 150 de ani o moașă atunci când vecina ei și copilul se aflau la o depărtare de douăzeci de kilometri? Cum a aflat un bun vraci, în urmă cu 200 de ani, că unul dintre protejații lui avea nevoie de ajutorul lui?

Telefonul are capacitatea de a înștiința și tulbura oamenii prin „transmiterea gândurilor". În același fel sunt tulburați și amorțiți și nervii mirosului și ai gustului, auzul nostru și capacitățile de a vedea și de a simți. Tot ceea ce nu este utilizat tulbură. Oamenii, animalele sau plantele. Înainte de a ne putea hotărî clar pentru sau împotriva unei anumite modalități de alimentație, pentru sau împotriva unui anumit aliment, trebuie să ne reascuțim pe zi ce trece aceste simțuri.

La ce vă folosesc și la ce ne folosesc produsele biologice, apa cea mai pură și aerul cel mai curat dacă nu avem și nu ne îngrijim de simțurile care pot diferenția diferitele calități? Cine dă un ban în plus pe ceva care nu îi place, al cărui sens nu îl cunoaște?

Astăzi copii spun „Piei, drace" atunci când le sunt oferite roșii biologice minunate în locul chimizatelor roșii crescute în sere, care nu au decât gustul cu care sunt „obișnuiți". Și nu primim nici un ajutor. Aproape nimeni nu-și înțelege organismul și în nici o școală nu ne este predat cum funcționează el în realitate și de ce anume are nevoie. Medicii nu îl înțeleg, iar elevii nu învață decât superficialități și lucruri generale. Sau poate că știați că o funcționare slabă a intestinului subțire are aproape întotdeauna drept urmare o slăbire a plămânilor printr-o neutilizare? Sau că sexul - că veți crede

sau nu - reprezintă un leac eficient împotriva migrenelor? Sau că oamenii care se sărută descori - transferându-şi astfel în mod constant toate bacteriile posibile existente - trăiesc în medie cu cinci ani mai mult decât cele care se sărută mai puţin?

Deci prin propriile noastre forţe va trebui să ne ascuţim nasul şi limba şi să ne obişnuim cu lucrurile bune, înainte de a ne decide pentru calitate şi pentru viaţă, fără a sta prea mult pe gânduri şi fără a citi mesajele publicitare şi reclamele. Aveţi curajul de a deştepta copilul din dumneavoastră şi o dată cu el instinctul infailibil care ştie cu precizie de ce are nevoie şi de ce nu, care mănâncă din nou, cu poftă şi plăcere cartofii „fazi", nesăraţi, cu ceapă verde şi unt.

*Dacă nu devenim copii, nu vom ajunge niciodată în Împărăţia Cerului* - acest proverb al lui Isus are mai multe înţelesuri. Însă unul dintre ele este cert, şi anume acela că tuturor copiilor le place adevărul. Abia la maturitate învaţă ce este aceea amăgirea. Copiii nu ştiu nimic despre vitamine şi calorii. Ei mănâncă ceea ce au nevoie, şi scuipă imediat ceea ce nu tolerează. Limba lor este încă nefalsificată. Ei scuipă spanacul pentru că doar noi, adulţii, credem că este sănătos pentru copii. Ei vomită dacă beau prea mult lapte şi reacţionează prin erupţii cutanate la sucurile „sănătoase".

Scopul nostru este de a vă ajuta să vă comportaţi la fel cu cei mici. Şi pentru a putea să vă opriţi din a mai ademeni. Pentru a nu îi mai spune copilului: „Mănâncă ce ai în farfurie" sau „Trebuie să mănânci tot". Ambele porunci sunt amăgiri, mai puternice chiar decât unele droguri.

Să facem împreună primul pas.

## Primul pas: fără adaosuri!

Renunțați imediat la toate vitaminele și preparatele chimice pentru „ridicarea valorii". Avem nevoie de vitamine, dar aproape niciodată sub forma produselor din farmacii și magazine specializate în alimente naturale bogate în vitamine.Avem nevoie de substanțe minerale, dar nu pentru a hrăni industria.

Vitaminele și preparatele cu substanțe minerale sunt inutile celor care nu suferă de un deficit de vitamine și care se alimentează sănătos. Din contră, celor care se alimentează *normal* vitaminele și substanțele minerale suplimentare le blochează pasul către o alimentație sănătoasă - cu aceeași forță cu care substanțele aromate chimice amorțesc simțurile.

Închipuiți-vă o persoană care a plătit o sumă mare de bani unui grădinar pentru a-i îndepărta buruienile din grădina veche de sute de ani a casei sale.Abia la sfârșit a observat că grădinarul nu a îndepărtat doar buruienile, ci și pământ roditor semănat cu plante medicinale, flori și gazon. Și va plăti încă o dată o sumă mare de bani pentru a-și rearanja grădina. La fel de inutile sunt toate vitaminele și preparatele minerale pentru „grădina" dumneavoastră, organismul.

Vitaminele și substanțele minerale sunt eliminate din alimente pentru a le face să reziste o perioadă mai lungă de timp.Mai târziu, când acțiunea lor va fi demult dispărută, le vom cumpăra pe bani grei. Bani pe care vom regreta că i-am cheltuit...

Tot ceea ce este în plus față de vitaminele preluate din alimentele adevărate, biologice creează un dezechilibru în necesarul și simțurile naturale. Nu de puține ori acestea conduc la renunțarea la alimentația sănătoasă, deoarece necesarul nu este asigurat. Stilurile artificiale de dorințe elimină darurile de vitamine adevărate din

alimentația echilibrată. Rezultatul îl reprezintă adesea pierderea plăcerii, sentimentul de absurd, senzația de oboseală și nu în ultimul rând o mare nesiguranță.

Părinții cu experiență cunosc aceste interdependențe foarte bine. Ei observă la copii lor instalarea plictiselii, a apatiei, a nemulțumirii, căutarea permanentă a unui nod în papură și cerșitul (milogirea), atunci când pe masă nu se află „preparate corecte" sau când copilul a mai ciugulit câteva „mărunțișuri" înainte de masă - gumă de mestecat, glucoză „sănătoasă", puțină limonadă, o bomboniță, o jumătate de castronel de musli. În mod normal, copilul nu se va sătura, deoarece aceste mărunțișuri i-au eliminat plăcerea adevărată de a mânca și intuiția. Abia după două ore nodul din papură va dispărea. Și copilul ajunge să audă arhicunoscuta frază: „Dacă ai fi mâncat mai mult la masă, te-ai fi săturat!" Dar de la natură nu are cum să simtă acest lucru și este convins. „Nu ține!" Cu siguranță că mama nu vrea să-și înfometeze copilul și îl dă o gustărică. Chiar dacă imediat se va așeza la masă. Iar dacă o oră sau două mai târziu se va pune masa, copilul va avea aceeași problemă: în fața mesei puse, foamea este egală cu zero.

Acest joc nu se va repeta doar zilnic - un astfel de automatism se poate transmite peste generații. Dacă ar fi să calculăm cât timp pierdem doar datorită unor astfel de ritualuri care ne strică buna dispoziție, ne-am înspăimânta - se adună ani întregi!

Ca adult, acest joc se transformă într-un nimic, deoarece sentimentul clar a dispărut: de ce am nevoie astăzi? Este cu siguranță un pas înainte folosirea unui dram de disciplină care va conduce la un dram de foame. Atunci am putea renunța la aceste nimicuri. Sunt un moft la modă și nu ajută digestia, și cu atât mai puțin dezvoltarea

puterii de diferențiere și a intuiției.

Lăsați-vă intestinul să se odihnească câteva ore și apoi mâncați ordonat, fără a ține balanța într-o mână și tabelul caloric în cealaltă. Veți vedea că digestia dumneavoastră se va bucura de acest lucru.

Un alt efect al aportului suplimentar de vitamine și al gustărilor dintre mese îl reprezintă pierderea plăcerii de a găti. Când, spre exemplu, mama este extrem de ambițioasă și dorește să slăbească, nu va mai găti cu plăcere pentru restul familiei. Va începe să înghită preparate chimice și astfel toți își vor pierde intuiția pentru alimentația bogată în vitamine. Gătitul se va transforma într-o corvoadă plictisitoare și în mâncare vor apărea *informațiile distrugătoare*. Un cerc vicios care nu se va putea sparge decât prin clarificare. Bineînțeles că nu se pune problema că nu avem nevoie de vitamine suplimentare după o perioadă în care am fost bolnavi sau după o încărcare neobișnuită a organismului. Dar, exceptând aceste situații, sunt inutile și pot fi „înlocuite" ușor printr-o alimentație sănătoasă. Luați pe cât posibil astfel de suplimente atunci când Luna este în creștere, căci altfel acțiunea lor va fi diminuată.

O a treia obiecție împotriva vitaminelor și substanțelor minerale suplimentare o constituie procesul de producție. Medicii prescriu și farmaciile vând fără rețetă vitamine obținute în proporție de 95% din substanțe chimice. Acestea au efecte secundare necunoscute, puternice, și nu doar în caz de supradozare (vitaminele A și D pot duce chiar la otrăvire!). De cele mai multe ori, capsulele sunt confecționate din gelatină de vită, la care, în mod inexplicabil, multe persoane reacționează alergic. O mică parte a capsulelor sunt produse din gelatină vegetală de porumb. Faceți o regulă din a citi prospectul ce însoțește medicamentele. De cele mai multe

ori, lucrurile importante sunt „tipărite cu caractere mici".

Şi încă un amănunt important: supradozarea cu vitamine este eliminată dacă vă acoperiţi necesarul de vitamine din alimente!

Puneţi-vă la contribuţie raţiunea sănătoasă. Experţii în ştiinţa alimentaţiei merg buimăciţi din eroare în eroare, în încercarea continuă de a repara greşeala anterioară şi de a prezenta în sfârşit cunoştinţele pe care le-au dobândit.

Şi luaţi ca principiu de bază: există legături între cercetare, industrie şi politică care, ca toate celelalte, ne stau la dispoziţie. Dacă politica a creat un munte de unt, atunci experţii susţin că untul este bun, iar margarina nu. Dacă un magnat al margarinei se teme de scăderea cifrei sale de afaceri şi implicit a profitului, atunci se găsesc douăzeci de oameni de ştiinţă care să declare că margarina este bună, iar untul nu este bun, ci chiar dăunător. Dacă marilor lanţuri de magazine li se pare că laptele proaspăt care rezistă la frigider este prea scump, oamenii de ştiinţă din domeniul alimentar vor recomanda laptele fiert la temperaturi ridicate, adică „mort".

Comerţul „fugăreşte" universităţile în căutare continuă de metode de conservare tot mai noi şi tot mai ieftine. Astăzi există peste 20.000 de substanţe chimice care pot conserva un aliment, care îl pot face să arate mai bine şi să aibă un gust mai bun - dintre acestea amintim doar vanilina şi aroma de căpşuni, ambele provenite din rumeguş de lemn. Aţi citit bine: rumeguş de lemn. Lemnul conţine legături organice aromate care pot fi izolate şi care au aproximativ aceeaşi structură chimică ca şi aroma de vanilie sau cea de căpşuni. Dar rumeguşul nu este la fel de rău în comparaţie cu

majoritatea celorlalte substanțe chimice care intră în compoziția alimentelor noastre. Și în cantități uriașe: omenirea consumă anual de *o sută de ori mai multă* aromă artificială de căpșuni (în înghețată, dulciuri etc.) decât ar putea pune la dispoziție întreaga recoltă de căpșuni a lumii.

Comerțul va rămâne neschimbat dacă nu se ia nici o măsură cu privire la substanțele chimice. Tabelul cu vitamine din paginile următoare are menirea de a vă arăta că nu există practic nici un aliment hrănitor care să nu conțină vitamine. Dacă vă alimentați corect, preparatele chimice pe bază de vitamine și minerale devin inutile.

## Prin privare

Trebuie să fiți pregătiți dacă vreți să purcedeți pe drumul către o alimentație sănătoasă: cel care și-a chinuit decenii la rând organismul oferindu-i produse normale, gata preparate, va suferi de o *privațiune* atunci când se va îndrepta către produsele vii, naturale. Organismul reacționează ca un copil care a fost bătut ani de-a rândul și care acum primește niște părinți care-l îngrijesc cu multă dragoste: copilul se ferește chiar și atunci când i se întinde mâna pentru salut. Organismul lui se ferește chiar dacă acum i se dau doar lucruri bune. Privarea poate fi considerată ca o măsură de renunțare la droguri. V-ați abținut până acum în mod conștient de la dulciuri sau făină albă? Așteptați ca organismul dumneavoastră să se răscoale și să vă bombardeze cu accese de foame de ciocolată sau prăjituri ca apoi să revină la făgașul inițial. Răspundeți organismului dumneavoastră cu disciplină și cu tot mai multă plăcere. Mâncați între timp pe-ndelete ceva nesănătos, indiferent că este vorba de

ciocolată, prăjituri sau bomboane. Liniștiți-vă în acest fel dorința, dar la intervale din ce în ce mai mari. Așa veți observa cel mai bine ce anume vă face rău.

Nu vă întristați dacă veți afla că privarea a fost un semnal clar pentru o dependență deja existentă. Nu este atât de rău pe cât pare să îngrijim o dependență. Fiecare om are nevoie de o formă de „dependență". Unii o numesc hobby, alții chiar manie, ceilalți dorință arzătoare sau chiar ambiție. Aceste lucruri fac parte din viață și pot fi folosite într-un anumit mod. Nu trebuie să luptăm împotriva dependențelor negative, dăunătoare sănătății, spre a le face să dispară în ceață, ci să transformăm în ceva pozitiv energiile care stau la baza lor.

Cine a fost pregătit să meargă kilometri întregi pentru o țigară de foi, este posibil să fie pregătit să meargă mai târziu tot kilometri pentru a cumpăra iubitei flori. Să lăsăm plăcerea la o parte: comportamentul dependent presupune sau eliberează energii neînchipuite. Egoismul și puterea voinței conduc aceste energii într-o altă direcție. Cel care a fost întreaga viață obsedat de lucrările de demolare are toate șansele de a deveni un bun arhitect.

Fenomenul de dezintoxicare și prima înrăutățire care se instalează adesea după întreruperea unui lucru negativ și asimilarea a ceva sănătos și pozitiv, sunt înainte de toate semne bune pe care trebuie să le întâmpinăm cu bucurie. *Organismul exprimă chiar faptul că este pregătit să reacționeze la ceva bun!* Grijii nu trebuie să-și facă decât cei al căror organism nu spune nimic, atunci când își schimbă obiceiurile rele cu altele bune.

| Vitamina | Solubilă în | Conţinută în | Fenomen de carenţă | Observaţii |
|---|---|---|---|---|
| A | Grăsime | toate părţile verzi ale plantelor, condimente colorate, morcovi, grăsimile animale galbene, ficat, curmale, pătrunjel, caise, roşii, banane, lapte, peşte, măceşe, porumb, portocale, cătină albă, toate fructele galbene şi roşii | hemeralopie, mucoase sensibile, înclinare spre formarea cataractei, vătămări ale urechilor şi nasului, diminuarea simţurilor gustativ şi olfactiv, vâjâit în urechi, modificări la nivelul părului, afecţiuni ale granulei tiroide, inflamaţii ale încheieturilor, înmuierea / uscarea corneei | La supradozare pot apărea toxinfecţii. Pericolul apare doar în cazul administrării vitaminelor preparate chimic. Alcoolul blochează şi consumă vitamina A. Este asimilată dificil doar dacă flora intestinală nu este intactă. |
| B1 | Apă | ceapă, usturoi, peşte, orez, drojdie, spanac, sfeclă roşie, sparanghel verde, conopidă, varză albă, ridichi, ţelină, roşii, mazăre, soia, nuci, lapte, cereale integrale, germeni de cereale, porumb dulce, morcovi, cartofi, gălbenuşuri, fasole verde | În cazul vitaminelor din grupul B-urilor, dureri pe sistem nervos, inflamaţii ale nervilor, sistem nervos încărcat, nevralgii, afecţiuni ale pielii, cârcei, crampe musculare, paralizii | Zahărul este cel mai mare consumator de vitamină B1 Vitamina B reglează metabolismul hidraţilor de carbon şi al grăsimilor, precum şi digestia. |
| B6 | Apă | la fel ca B1 | printre altele, tulburări pigmentale şi la nivelul pielii | |
| B12 | Apă | sparanghel verde, varză albă, ridichi, ţelină, roşii, produse lactate, drojdie, carne, peşte, ceapă, ouă, soia, fasole uscată, ardei roşii, usturoi | anemie | indispensabilă pentru formarea sângelui şi pentru funcţionarea celulelor nervoase, favorizează creşterea |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **B2** | Apă | la fel ca B1 | | furnizează energie pentru metabolism și conduce procesul de vedere și de respirație, în special respirația celulară |
| **C** | Apă | ierburi proaspete, roșii coapte, dovlecei, căpșuni, citrice, varză acră, măcieșe, salată verde, cicoare, sparanghel verde, păpădie, conopidă, broccoli, varză albă, varză roșie, varză de China, cartofi, fasole verde, soia, cătină albă, coacăze negre | împiedică funcționarea glandelor și a mucoaselor, sensibilitate la afecțiunile infecțioase, căderea părului, hipofiza și glandele suprarenale nu mai funcționează optim, sângerări diferite, oboseală (în special astenie de primăvară) | folosiți pe cât posibil cât mai multe alimente proaspete, deoarece prin depozitare se pierde o mare cantitate de vitamină C |
| **D** | Grăsime | urzici, gălbenușuri de ou, ficat, pește, ciuperci, în cantitate mică în lapte și în unt | dezechilibre în formarea sistemului osos, rahitism, afecțiuni alergice, tuberculoză | La supradozare pot apărea toxinfecții. Are nevoie de acțiunea luminii asupra pielii pentru a se forma. Pe cât posibil trebuie să se dizolve doar în grăsimi. |
| **E** | Grăsime | germeni de cereale, ulei de germeni de grâu, ulei de scaiete, ulei de in, porumb, alune, soiuri de năsturel, lapte, smântână, ovăz, pâine integrală | dezechilibre metabolice, hormonale, insomnie, îmbătrânire rapidă, slăbire a încheieturilor, ten palid, dezechilibre în descompunerea grăsimilor, scăderea randamentului | indispensabilă pentru funcționarea glandelor sexuale masculine, pentru purtarea normală a unei sarcini, pentru sistemul nervos și pentru musculatură. |

***Tabelul 2:*** **Cele mai importante vitamine**

Dar nu vă aşteptaţi ca mâncând bine doar de trei ori sistemul dumneavoastră digestiv să se regenereze. Organismul este ofensat pe drept, vilozităţile intestinale s-au astupat ca reacţie de apărare necesară vieţii, în decursul deceniilor. Dacă intestinul a ajuns definitiv la capătul puterilor, nici o alimentaţie sănătoasă nu mai ajută ca forţă de comando. „Ea mărşăluieşte" în loc să fie valorificată de organism. Intestinul a fost de mult timp distrus fără acest autoajutor.

Dumnezeule, trebuie doar să vă închipuiţi că organismul dumneavoastră a digerat tot ceea ce i-aţi oferit! Va mai dura ceva timp, poate câteva luni, până când îşi va recăpăta încrederea.

Şi până când dumneavoastră vă veţi încrede din nou în propriile simţuri. Probabil că Goethe se gândea la acest lucru când a spus: „Omul este suficient de înzestrat pentru toate nevoile sale reale, dacă are încredere în simţurile sale şi şi le dezvoltă în aşa fel încât acestea să rămână demne de încrederea acordată".

Cum puteţi atunci să vă dezvoltaţi simţurile, să le reînnoiţi astfel încât fie şi să rămână demne de încredere? Îngăduiţi-vă binefacerea micilor aventuri pe care vi le prezentăm aici. Printre altele, cu următorul pas.

## Al doilea pas: „cura lunară"

Pe parcursul ultimilor zece ani am prezentat o alimentaţie extrem de simplă în armonie cu ritmurile Lunii şi la momentul potrivit şi am explicat pas cu pas această „cură lunară" şi diferitele interdependenţe, în special în calendarul de buzunar „Calendarul Lunii" (instrumentul ideal pentru urmarea curei lunare, dar nu numai!) Au ieşit astfel la iveală o serie de metode simple şi eficiente de

alimentație. Tot mai mulți cititori au venit la noi și ne-au mulțumit pentru sfaturi, deoarece până astăzi a fost singurul lucru care i-a ajutat.

Alimentația la momentul potrivit și în corelație cu ritmurile naturii și ale Lunii este ușor de explicat și ușor de urmat - așa cum veți vedea și dumneavoastră în cele ce urmează. După părerea noastră aceasta este singura „dietă" care produce efecte pe termen lung, care dezintoxică cu delicatețe organismul, care trezește simțurile și nu este dăunătoare sănătății. Ea nu „administrează" organismul, deoarece nu intervine radical asupra acestuia pe durata ei. Cum se răzbună după astfel de intervenții, știe oricine care, după terminarea unei diete la modă, a ajuns în scurt timp la o greutate mai mare decât cea inițială sau care, pe termen lung, s-a confruntat cu o serie de „efecte secundare" dăunătoare.

Dacă o persoană se simte prea grasă, atunci trebuie să facă ceva util în acest sens. Și asta nu înseamnă că trebuie să urmeze un șablon artificial, depărtat de natură, numit „dieta XYZ", care o va face și mai grasă față de cum era la început.

În continuare vă prezentăm câteva recomandări fără de care cura lunară, ca instrument pentru ascuțirea simțurilor noastre, ar fi complet lipsită de sens: pe parcursul curei lunare consumați doar produse proaspete, biologice, însoțite de produse puse la dispoziție de natură și care nu și-au pierdut calitățile și alegeți ca băutură principală apa de la robinet.

Produsele gata preparate nu ar rezista fără substanțe conservante, la fel cum nu rezistă alimentele care necesită transport pe distanțe mari sau o perioadă de timp lungă până să ajungă pe masa noastră. Folosind conservanți, industria face economie la utilizarea

materiilor prime valoroase. Pot să adauge tot ceea ce doresc pentru că chimioterapia care favorizează conservarea opreşte orice proces de creştere şi dezvoltare, şi astfel orice formă de viaţă. Acest lucru nu înseamnă că vă veţi îmbolnăvi imediat de pe urma oricăror produse gata preparate, a substanţelor conservante şi colorante. O alimentaţie sănătoasă şi o digestie bună presupun şi ca organismul să trebuiască să înveţe să se comporte faţă de substanţele dăunătoare. Dacă îndepărtăm toate substanţele dăunătoare, organismul nu va trebui să se mai obosească să lupte împotriva lor şi se slăbeşte singur. Dar administrate în fiecare zi, nu îi oferă nici o şansă pentru a rămâne sănătos. Într-o zi, organismul va începe să nu mai descompună toxinele. Este prea mult pentru el.

Deci, ori de câte ori aveţi posibilitatea, consumaţi numai produse proaspete, fără conservanţi, şi mai ales alimente valoroase, biologice.

Poate că veţi spune acum: „De unde să fac rost de alimente neconservate chimic, cu adevărat proaspete şi netratate din moment ce trăiesc la oraş!?"

Unde este voinţă, se poate. Unde se poate, unde există modalităţi, atunci acumulezi experienţă şi îţi dezvolţi intuiţia. Unde este intuiţie, acolo se dezvoltă incoruptibilitatea şi independenţa. Un astfel de om se poate mulţumi cu o singură roşie şi cu un pahar de apă întreaga zi, dacă aşa doreşte, sau mai bine spus: deoarece aşa doreşte, aceasta este decizia lui.

Ştiaţi că astăzi în aproape toată Europa Centrală este posibilă livrarea acasă a fructelor, legumelor şi cărnii biologice? Un exemplu în acest sens îl reprezintă „Grüne Kiste" („Lanţul verde") din Germania.

Este numai o posibilitate. O altă posibilitate ar fi să contribuiți la însănătoșirea mediului înconjurător: De ce nu există nici un anunț: „Caut persoane doritoare să se alimenteze sănătos, pentru a înființa o asociație a consumatorilor (cumpărătorilor)? Sau: „Ce agricultor dorește să lucreze pentru noi și să ne hrănească sănătos?" Și atunci se adună câteva familii și un agricultor și îi finanțează acestuia întreținerea. În contrapartidă, familiile primesc pe tot parcursul anului cele mai bune produse pe care ni le poate da pământul.

Datorită sistemului, omul obișnuit nu are decât puține șanse de reușită. Dar în afara acestuia trăiește extraordinar. Sistemul actual de protecție al consumatorilor nu este orientat către sănătate, umanitate și protecția mediului înconjurător, ci exclusiv către exploatarea oamenilor și a naturii. Sistemul politic condus de la Bruxelles și de alții intenționează să-i facă pe toți agricultorii aproape total dependenți de ordinele acestor politicieni și producători - adică să-i transforme în sclavi. Sau ce credeți dumneavoastră? De ce să fie interzise vânzările? De ce țăranul primește pentru un litru de lapte zece pfennigi, în timp ce același litru de lapte se găsește în rafturile magazinelor la un preț de cincisprezece ori mai mare, de ce există această regulă a prețului final față de prețul de producător pentru toate celelalte produse pe care ni le oferă pământul?

De ce acum nu mai există nicăieri nici o lăptărie (fermă de prelucrare a laptelui), în locul laptelui autohton găsindu-se în rafturile magazinelor lapte adus de la două mii de kilometri? De ce trebuie să se lupte oamenii care prin munca lor ar putea să ne mențină sănătoși și cu poftă de viață?

Vă rugăm să vă familiarizați cu faptul că sistemul actual de protecție a consumatorilor se scumpește pe plan mondial de la o zi la

alta tot mai mult. Orice ieftinire se face pe seama calității și a mediului înconjurător.

S-ar putea să vă hotărâți pentru altceva. Alimentați-vă sănătos și hrăniți-i și pe cei care ne oferă alimente adevărate la prețuri corespunzătoare.

Ar fi atât de simplu să recoltăm, să depozităm și să folosim alimente sănătoase. Nu ar fi nici o inegalitate ecologică, ci doar unele sortimente, unele legume ar exista în cantități mai mici decât în mod normal. Poate că într-un an nu vom avea neapărată nevoie de aceste legume sau cereale. Cel puțin sortimentul neîndestulător va fi mai solicitat și în anul următor, când totul va crește din belșug, nu se vor forma stocuri. În acest fel va dispărea în mod automat necesitatea conservării chimice.

Nici un animal nu ar concepe să mănânce proviziile pentru iarnă atunci când afară este primăvară și are la dispoziție produse proaspete. Doar oamenii, în obsesia lor îndreptată către consum trebule să aibă totul, în permanență, la dispoziție, chiar dacă nu are deloc nevoie.

De fapt, am putea avea totul proaspăt - tot ceea ce este copt. Oamenii ar trebui doar să-și asume responsabilitatea cu privire la utilizarea acestor produse, doar așa putând primi din nou alimente care nu sunt sterile și lipsite de valoare nutritivă.

O altă recomandare importantă este să folosiți în cazul cerealelor doar boabe nedecorticate! Ne putem alimenta ani în șir cu cereale nedecorticate, fără a apărea deficiențe. Acest lucru este valabil în special în ceea ce privește alacul, plantă rege, un adevărat dar al zeilor. Organismul digeră foarte lent cerealele fierte, nelăsând

nici o posibilitate instalării „senzației de foame dintre mese".

Prin eliminarea cojilor nutritive, se renunță și la peste 80% dintre vitaminele și mineralele conținute de cereale. Acizii grași naturali și uleiurile vegetale vor fi de asemenea distruși, pentru a nu se strica în viitor. Uleiurile naturale râncezesc după o anumită perioadă, nemaiavând nici o valoare pentru organism.

Nu consumați alimente constipante, care sunt făcute ineficiente prin adaos de coloranți, emulgatori, substanțe aromatizante, decoloranți, conservanți și substanțe care le întăresc gustul. Cereți alimente și decideți-vă pentru alimente. Și curând piața și oferta se vor schimba. După placul dumneavoastră.

Dar mai întâi descoperiți de ce organismului dumneavoastră îi plac mai mult alimentele sănătoase, adevărate decât cele obișnuite. Ciudat: nici un medic nu vă spune cum funcționează organismul dumneavoastră, nu vă spune nici cele mai simple lucruri. Dacă vreți să aflați cum funcționează o mașină, curentul informațional nu vă stă în cale. Aproape orice persoană se pricepe mai mult la mașina lui decât la propriul său organism. Și costă și mai mult. Stopurile stricate și barele de protecție deteriorate se pot schimba în câteva ore: „în felul ăsta nu poți să circuli!" Dar „defecțiunile" stomacului sau ale intestinului subțire nu se pot vedea. Însă nu trebuie să ne rușinăm din această cauză.

I-ar trece prin minte unui șofer de mașină cu motor Diesel să pună în rezervor motorină? Ar pune un mecanic în mecanismul de transmisie nisip în loc de ulei, așteptându-se ca acesta să continue să funcționeze? Nici nu ar supraviețui perioadei de ucenicie. Dar organismul nostru suportă totul, și chiar ani la rând. Bineînțeles că avem o constituție stabilă și putem face lucruri pe care nici un cal nu le suportă. Cu toate acestea ar trebui să ne prețuim organismul,

să-l iubim şi să ne purtăm frumos cu el, pentru ca metabolismul să nu aibă mereu „nisip în mecanismul de transmisie".

Nu vă ataşaţi de această lume tristă. Bucuraţi-vă şi îngrijiţi-vă sănătatea, îngrijiţi-vă pe dumneavoastră şi acordaţi-vă ceva timp. Timpul nu înseamnă bani. Timpul este timp. Doar cel care îşi face timp va avea timp. Pentru sine, pentru copii lui, pentru profesie, pentru sănătate şi pentru timpul său liber. Totul la timpul său.

Învăţaţi din nou să savuraţi totul şi să vă bucuraţi de tot. De muncă şi de familie. De cercul de prieteni, de timpul liber, de bobby-uri, de sport. Masa sănătoasă face parte din viaţa noastră de trei ori pe zi, şi ar fi mult mai bine să renunţaţi la „obişnuinţe", să vă debarasaţi de ele, în loc să deveniţi dependenţi. Încredeţi-vă în intuiţie şi nu în persoanele avide de bani care nu doresc decât să profite de pe urma problemelor dumneavoastră.

Gândiţi-vă la condiţiile care trebuie îndeplinite pentru „cura lunară", şi abia atunci puteţi să vă adaptaţi cu ajutorul calendarului Lunii, fără nici un chin, izbucnirilor naturii şi astfel să vă dezintoxicaţi şi să slăbiţi lent ajutându-vă organismul să ajungă la greutatea cu care se simte bine.

Luna este în descreştere 14 zile şi apoi în creştere alte 14 zile. „Cura lunară" înseamnă folosirea optimă a acestui ciclu şi corelarea cu el.

*Luna Plină:* începeţi cura lunară cu două-trei zile înainte de Lună plină. Organismul preia bine în această perioadă tot ceea ce i se dă, şi de aceea se asimilează foarte bine mai ales în zilele cu Lună

plină. Mâncați în această perioadă mai puțin decât de obicei și nu mai consumați nimic după ora 18.

Beți un ceai preparat special pentru acest scop, un ceai calmant de Lună plină. Acest tip de ceai este selectat cu grijă și cules bine-înțeles la momentul potrivit. Beți-l timp de câteva zile ca însoțitor pe parcursul zilei. Nu beți lichid, indiferent sub ce formă, în timpul mesei, ci numai înainte sau după masă. Acest lucru nu este nou pentru dumneavoastră. Împărțiți cel puțin doi litri de ceai pe parcursul întregii zile. Are gust bun și dacă este băut rece, dar nu place tuturor.

Aveți curajul să introduceți în alimentație zilele de fructe și pe cele de post, care pentru dumneavoastră reprezintă întotdeauna „post". Pentru *condițiile dumneavoastră personale* de viață mâncați mai puțin sau ceva diferit de ceea ce mâncați de obicei (vezi *Puterea Lunii*).

*Luna în descreștere:* pe parcursul celor două săptămâni cu Luna în descreștere care urmează puteți mânca normal, așa cum sunteți obisnuiți. Organismul nu asimilează la fel de bine, greutatea rămâne neschimbată sau chiar puteți să mai scădeți puțin din kilograme. Totuși va trebui să țineți „cura lunară" o lună sau chiar două pentru a vă deștepta intuiția. De aceea, pe parcursul celor 14 zile ale lunii în descreștere trebuie să beți un ceai special pentru Luna în descreștere. Luna în descreștere favorizează slăbirea și curăță sângele. Nici senzația de foame nu mai este așa de pronunțată. În organism totul se regenerează repede: acesta este motivul pentru care rănile făcute atunci când Luna este în descreștere se vindecă adesea rapid și nici nu lasă urme. Ceaiul nostru este corelat perfect cu această putere a Lunii. Beți din el până la Luna nouă, zilnic, cel

puțin doi litri și vă veți regăsi starea de bine, iar simțurile dumneavoastră se vor redeștepta. Ultima masă de seară trebuie luată cât se poate de devreme (în jurul orei 16, 17). De altfel, acesta va fi și comportamentul culinar viitor. Încercați o săptămână!

*Luna nouă:* în jurul Lunii noi - după cum vă spune intuiția cu câteva zile înainte și cu câteva zile după, veți putea profita de ceaiul de Luna nouă. Toate plantele sunt selectate și culese la momentul potrivit și de aceea sprijină efectiv organismul. De la sine înțelese sunt culturile biologice controlate de noi, neotrăvite și nesupuse radiațiilor. Ceaiul sprijină eliminarea apei, iar în cazul în care plecați la drum lung cu mașina, trebuie băut abia după.

Și în cazul Lunii noi este ideală o zi de fructe sau de post. Organismul se dezintoxică puternic și acest proces poate fi sprijinit prin câteva ore de abstinență. Organismul se eliberează astfel de toate substanțele inutile.

*Luna în creștere:* pe parcursul celor două săptămâni cu Luna în creștere care urmează mâncați mai puțin decât de obicei, deoarece organismul asimilează totul mult mai bine și mai repede. Pe parcursul celor 14 zile ale Lunii în creștere trebuie să beți un ceai special pentru Luna în creștere, un ceai cu adevărat binefăcător. Luna în creștere sprijină toate măsurile care vizează formarea și întărirea organismului. Încercați să mâncați mai puțin decât în mod normal și sculați-vă de la masă cu cinci minute înainte de obișnuita senzație de sațietate. Beți mult lichid în special între orele 15 și 17. Luați ultima masă a zilei cu două ore mai devreme decât de obicei, dar nu mai târziu de ora 18.

Probabil că veți remarca o contradicție în ceea ce privește

recomandările, luând ultima masă, în cazul Lunii în descreștere, cel târziu la ora 17, în timp ce în cazul Lunii în creștere se ia mai ușor în greutate, și astfel ultima masă trebuie luată mai târziu. Motivul acestei aparente contradicții este aproape unul spiritual: în cazul în care Luna este în creștere nu suporți atât de ușor să nu mai mănânci nimic, și atunci ar fi păcat să te furișezi și să păcătuiești în fața frigiderului pe la ora 22. Unora li se pare mai ușoară disciplina de a mânca la ora 18. În cazul în care Luna este în descreștere există o stabilitate mai mare în ceea ce privește raporturile cu chemarea nocturnă a sufrageriei, și astfel este mai ușor de respectat ora 17 ca termen ultim pentru masa de seară.

Vă rugăm să nu ne considerați responsabili dacă profesia dumneavoastră nu vă permite astfel de termene pentru masa de seară. Știm că domeniul nostru profesional este foarte îndepărtat de natură și este organizat împotriva ritmurilor organismului nostru. Dar acest lucru nu schimbă cu nimic valabilitatea acestei informații și nici pe cea a valorii sale atunci când poate fi folosită. Probabil că vor mai trece câteva decenii până când medicina și politica vor ajunge în sfârșit la un numitor comun pentru a le spune întreprinderilor comerciale și angajaților ce este corect și ce este fals.

A bea mult este o premisă de bază pentru a nu asimila grăsimile inutile. Organismul are nevoie de tot mai multe lichide pentru a elimina toate substanțele inutile. De fapt acestea nu sunt de la bun început inutile, ci mai degrabă în surplus. Pentru ca metabolismul să funcționeze corect, avem nevoie de o alimentație echilibrată și de foarte multe lichide.

Cu puțin înainte de Lună plină, beți în plus una sau două căni de ceai de Lună plină, iar pe parcursul Lunii pline, cel puțin doi litri

de ceai. Acest amestec special de ceai va fi schimbat în anii următori, deoarece același ceai nu trebuie băut în mod constant pentru că nu ar mai avea aceeași acțiune. Fiecare an are propriile sale necesități și acestea nu trebuie ignorate.

O protecție deosebită pentru pielea dumneavoastră pe parcursul curei lunare o conferă utilizarea simultană a uleiurilor valoroase pentru întinderea țesuturilor și pentru slăbit. Când Luna este în descreștere, uleiurile pentru slăbit sunt de mare ajutor deoarece sprijină procesul de dezintoxicare. Din contră, când Luna este în creștere, uleiurile pentru întinderea țesuturilor ajută la formarea și întărirea pielii și a ligamentelor.

În ceea ce privește scăderea în greutate, persoanele supraponderale se tem că nu vor mai arăta niciodată cum arătau atunci când pielea lor era întinsă peste kilogramele de grăsime. Marele avantaj al uleiurilor pentru întinderea țesuturilor este că organismul se comportă bine la scăderea în greutate, pielea menținându-se întinsă și mătăsoasă.

## Zile de fructe, de suc și de post

Zilele de fructe și de sucuri, sub forma mini-curelor pentru dezintoxicare și pentru curățarea sângelui, sunt o adevărată binefacere. Ideal ar fi să alegeți ca moment al curei zilele de fructe din Berbec, Leu și Săgetător, în special zilele cu Lună nouă sau cu Lună Plină.

Vrem să vă mai spunem câte ceva despre aceste zile, deoarece vă vor fi recomandate pe parcursul cărții și uneori se pot crea confuzii cu privire la ce anume am vrut să spunem. Mai întâi: sucurile de fructe, ca și laptele nu sunt băuturi și nici nu pot fi considerate

feluri specifice ale meniului de post.

În general, pentru zilele de fructe este indicat să folosiți fructe și legume și nu sucuri. În totalitatea lui, fructul este mai valoros decât sucul. Adesea utilizarea sucurilor este mult mai comodă, și înainte de a apela la o astfel de mini-cură ar trebui să reveniți la sucuri.

Observați cu atenție ce fructe și ce sucuri tolerați și orientați-vă comportamentul în funcție de acestea. Fiți atenți și la diferențele existente în efectele produse asupra organismului dumneavoastră și de fructele cu sâmburi în comparație cu cele litocarpe. Fiți atenți și la poziția Lunii în semnele zodiacale. De regulă, sucurile de fructe au în zilele de fructe din Berbec, Leu și Săgetător o cu totul altă acțiune decât în celelalte zile.

Observați de asemenea și dacă tolerați mai bine fructele crude sau pe cele preparate. Aceste observații pe care le faceți au o importanță foarte mare în pasul următor către o alimentație sănătoasă pentru dumneavoastră personal.

Unele persoane nu suportă deloc fructele crude. Reacționează la ele prin balonări dar și printr-un ten impur, iritații ale pielii, mâncărimi ale pielii capului, arsuri la picioare etc. Însă este o mare greșeală să renunțați la fructe din cauza acestor reacții neplăcute. Fructele preparate, fierte, sunt mult mai bune decât dacă nu ați consuma nici un fel de fructe.

Dacă nu tolerați fructele crude, nu vă îndreptați în nici un caz către vitaminele sub formă de pastile. Sau către conservele cu fructe care nu mai conțin nici un pic de putere de viață.

Din contră, fructele fierte în casă, fără nici un fel de conservant, sunt minunate. De preferință, fierbeți-le în zilele de fructe (Berbec, Leu, Săgetător).

La alegerea fructelor: tot ce crește în apropiere este sănătos. Un măr care crește în regiunea dumneavoastră conține mai multă vitamină C decât orice lămâie. Lămâile își pierd o mare parte din vitamine chiar imediat după recoltare. Dacă, spre exemplu, veți mânca în mod regulat varză acră crudă sau veți bea zeamă de varză acră, atunci virușii gripali vă vor ocoli cu siguranță. Varza acră este mult mai bună decât lămâile, în ceea ce privește conținul de vitamine. Mai mult decât atât, sucul este indicat din când în când pentru a repune în funcțiune un intestin lenevit.

Varza acră și merele Boskop sunt pe durata iernii medicamentul ideal, indicat împotriva răcelilor și a deficitului de vitamina C. Ambele alimente se pot depozita foarte bine și vă stau la dispoziție în permanență. Ca măsură preventivă, ar fi indicat ca pe parcursul iernii să mâncați zilnic cel puțin o lingură de varză acră crudă. Pentru copii, gustul acesteia poate fi îmbunătățit considerabil adăugând fructe dulci, nuci sau smântână. Scoateți din butoi o cantitate suficientă pentru întreaga săptămână, pentru a nu fi nevoiți să ridicați zilnic capacul, lucru care ar fi dăunător verzei. Aceasta fie se va usca, fie va mucegăi. Dacă aveți acasă un butoi pentru varză, ar fi bine să nu ridicați niciodată capacul atunci când Luna se află în Rac, Leu sau Fecioară.

Varza acră trebuie să provină mereu din culturi biologice, dar nici varza acră conservată, din supermagazine, nu vă face rău. Oricum, este mai bună decât deloc. În cazul verzei din conservă se pune însă problema existenței adaosurilor chimice. Cu timpul veți sesiza diferența, iar organismul dumneavoastră vă va fi recunoscător. Din păcate, astăzi se crede că putem renunța la acest aliment extrem de valoros. Iar pagubele sunt enorme.

Morcovii și sucul de morcovi trebuie consumate după ce le-ați

adăugat puțin ulei, în caz contrar vitamina A fiind aproape inutilă. Organismul uman nu o poate asimila decât în combinație cu grăsimile.

Nu consumați prea multe produse din import. Ananasul este indicat pentru eliminarea lichidelor, dar conține prea multă fructoză și nici nu se află la îndemâna oricui. Dar o eliminare unilaterală a lichidelor din organism poate conduce la o aversiune față de eliminarea în general a lichidelor. Deci este indicat să evitați produsele provenite din țările în care se exploatează încă munca copiilor.

Recomandându-vă *zile de post* nu am înțeles să țineți post adevărat mai multe zile sau chiar săptămâni, deoarece acesta are sens doar când organismul este intoxicat. Un organism încărcat printr-o alimentație defectuoasă ani întregi sau chiar zeci de ani nu poate reveni la stadiul de „virgin" doar datorită câtorva săptămâni de post.

Este necesară o regenerare lentă, concomitentă cu un regim astfel încât să ajungeți la punctul de plecare. Pentru aceasta trebuie să evitați orice fel de medicamente. Secretul constă nu în adăugarea de substanțe valoroase, ci în eliminarea lentă a ceea ce dăunează organismului. Trebuie să vă adresați unui medic terapeut care să ajute pe căi naturale această restabilire, reorganizare.

Mai întâi trebuie să se regenereze intestinul subțire, apoi rinichii, ficatul și pielea. Abia după aceasta este util postul curativ. Dar postul este recomandat doar condiționat și trebuie asociat mereu cu experiența terapeutică. Spre exemplu, mușețelul este eficient doar ca antiinflamator, în alte cazuri nefiind de ajutor pentru că intestinul va fi calmat mult prea tare. Sulfatul de sodiu și sarea amară îngustează intestinul fără a curăța pliurile acestuia și fără a elimina resturile alimentare.

În linii mari aceasta ar fi cura lunară. Vi se pare puțin cam complicat? Poate trebuie să menționăm din nou că este foarte importantă curățenia, deoarece organismul se călește mai bine și își dezvoltă mai ușor mirosurile.

Dacă reușiți să trăiți după acest ritm, intuiția și simțurile vi se vor deștepta, iar forța de diferențiere se va trezi. Acest lucru vă va pregăti pentru pasul următor. Dar mai înainte câte ceva despre probe. O lingură de experiență face mai mult decât un kilogram de cuvinte.

## Probe de gust

Pentru acest experiment așteptați să vi se facă foame cu adevărat. Acest lucru este foarte important. Luați apoi o roșie frumoasă și coaptă dintr-un magazin biologic. Tăiați roșia în felii și mâncați-o cu ochii închiși, felie cu felie, fără sare, fără nici un alt adaos. Încet de tot. Simțiți ce asimilați din ea.

Respirați puțin apoi luați în mână ceea ce ați cumpărat în același timp: și anume cea mai ieftină roșie de aceeași mărime cu prima, luată din supermarket, necoaptă și provenită din serele lumii. Așteptați câteva minute și faceți același lucru și cu această roșie: mâncați-o încet și acordați-vă timp pentru a simți diferența de gust.

O roșie *adevărată* de persoană la masa de prânz: și se poate spune că am mâncat!

Pentru următorul experiment deosebit de interesant aveți nevoie de boabe întregi de alac din magazinele biologice și de gumă de mestecat normală, fără zahăr, dar îndulcită cu îndulcitori sintetici. Luați un pumn de boabe de alac și mestecați-le aproximativ 15 minute. Dacă nu ați mai făcut până acum acest lucru, veți fi uimiți

## Tipul alfa şi tipul omega

Vi s-a întâmplat şi dumneavoastră: sunteţi într-un local în care se servesc preparate exotice, indiene, chinezeşti, şi remarcaţi că toate produsele au un gust bun, că nu vă produc nici o senzaţie de oboseală şi că aţi suportat bine totul, mai bine decât un preparat în care aveaţi deplină încredere? Nu trebuie să fie vorba neapărat de o mâncare exotică. Puteţi face aceeaşi experienţă pretutindeni - la bunicii pe care îi vizitaţi câteodată, în vacanţele petrecute la ţară, în scurtele călătorii de afaceri în alte regiuni culinare, la prieteni - de fiecare dată când consumaţi ceva care iese din obişnuit.

Cum se realizează astfel de experienţe?

Avem nevoie de multă răbdare pentru a aştepta momentul potrivit, pentru a face public acest capitol şi, o dată cu el, regulile de alimentaţie pe care le cuprinde. Construirea şi corelaţiile unor asemenea informaţii sunt foarte importante. În perioada pe care o trăim cu repeziciune, informaţiile sunt diluate rapid, generalizate cu imprudenţă şi fals interpretate. În acest fel scade adevărata lor valoare.

Dar aşteptarea a meritat, atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru noi. În acest capitol nu vom face decât să punem piatra de temelie a ştiinţei alimentaţiei viitorului. Vor urma încă o serie de pietre de construcţie, chiar în această carte, dar începutul este cuprins în cele câteva pagini care urmează.

Nu este nimic nou sub soare. Înţelegerea faptului că nu există nimic nou care să fie sau să nu fie sănătos pentru oameni nu reprezintă ceva nou. Toată lumea ştie că „zahărul nu este bun". Cu toate acestea, a dat faliment vreo cofetărie? În general, zahărul este dăunător, dar nu mereu şi nu pentru toţi. Ştiinţa alimentaţiei nu a

formulat până acum nici o regulă de alimentaţie care să fi fost falsă. Dar nici una care să fie corectă.

Mulţi oameni suportă mai ales grăsimile vegetale, cafeaua şi făina de grâu. Din păcate, li s-a spus, cu succes, de multe ori că acestea îngraşă sau sporesc riscul producerii infarctului. Iată o mare prostie! Se presupune a fi „sănătos" ceea ce îi îngraşă pe aceşti oameni, în afară de lucrurile rele pe care le mănâncă în conformitate cu preferinţele lor culinare.

Printre cele mai distrugătoare descoperiri ale secolului nostru se numără tabelele calorice şi procentele de grăsime. *Acestea* sunt cele care conduc la obezitate şi care ne îmbolnăvesc. Căci acestea contribuie la deprinderea unui comportament fals. Ele contribuie la îngrădirea flerului personal şi ghidarea după nişte certitudini false, după indicaţiile unor experţi neprofesionişti, prin încrederea acordată acestora în locul propriei intuiţii. Cu cât ne dorim o mai mare sistematizare, cu atât tânjim mai mult după reţete universal valabile.

După bombardări de zeci de ani cu progrese alimentare nechibzuite şi diete inutile, putem lua drept bun doar proprille observaţii şi experienţe care au condus la subtitlul acestei cărţi: *Totul este permis... la momentul potrivit.*

Chiar şi atunci când realizaţi cu ajutorul acestei cărţi o breşă faţă de tipul caracteristic, personal şi faţă de modul propriu de alimentaţie - chiar şi atunci este *totul* posibil!

Trebuie să vă bucuraţi şi de lucrurile nesănătoase - dar cu măsură. Dacă nu suportaţi cacaoa, dar aveţi câteodată chef de o ceaşcă, nu vi-o refuzaţi! Organismul nostru trebuie să înveţe să facă faţă necunoscutului şi anumitor greutăţi. Nu doar copilul străzii se îmbolnăveşte, ci şi copilul cocoloşit de mamă.

Un lucru foarte important: ceea ce ne face cu adevărat plăcere, fără nici un regret, conduce la mesaje clare din partea organismului. Organismul celui care mănâncă şi se bucură de tot - indiferent dacă suportă bine, dacă este sănătos sau nu - va transmite mesaje clare cu privire la calitatea adevărată a ceea ce a asimilat. Organismul transmite „Bun" sau „Alarmă!". După astfel de mesaje ar trebui să ne planificăm, să trăim şi să reacţionăm. Un astfel de organism se transformă într-un prieten de nădejde.

Organismul celor care nu mănâncă cu plăcere va face în permanenţă „rebeliuni", considerând tot ce asimilează ca fiind lipsit de gust şi o povară. Aceste organisme transmit semnale de alarmă permanente, care nu conduc la nimic.

Adevărata plăcere ne trezeşte. Adevărata manie ne „narcotizează" mereu, indiferent de dependenţa pe care o avem.

Pentru a vă putea descoperi singuri modalitatea sănătoasă de alimentaţie, aveţi nevoie de experienţă şi înţelegere. Pentru a câştiga prima şi cea mai importantă judecată aveţi nevoie de timp - de una până la trei luni.
Judecata se referă la întrebarea: cărui tip de bază îi aparţineţi?

Există două tipuri de bază:
***Tipul alfa şi tipul omega***

Ne-am gândit să folosim tipul alfa şi tipul omega, deoarece, după ştiinţa noastră, nu există nici o descriere populară şi încetăţenită. Ştiinţa alimentaţiei nu a pătruns în cunoaşterea veche de sute de ani a existenţei celor două tipuri de bază - cel puţin în regiunea

noastră și pe latitudinea noastră geografică. În alte culturi se întâlnesc uneori anumite diferențieri între tipuri (de genul celor dintre tipul Yin și tipul Yang), dar, până acum, lipsește orice „traducere" a cunoștințelor altor popoare într-o formă pe care să o putem înțelege și care să ne fie utilă și nouă. Iar aceste cunoștințe nu se pot transfera la tipul Yin și Yang.

Dar acest lucru nu este deloc necesar deoarece această știință este suficientă scopului nostru și câștigului dumneavoastră. Cel mai bine este să luați un creion și o foaie de hârtie și să trasați o linie verticală la mijloc. În coloana din stânga treceți ca subtitlu - alfa - iar în coloana din dreapta - omega. În paginile următoare vă vom pune câteva întrebări la care vă rugăm să răspundeți cinstit, doar pentru dumneavoastră. Nu trebuie să spuneți rezultatul nimănui, decât dacă dumneavoastră doriți acest lucru.

Întrebările se referă în primul rând la alimentele pe care le *suportați* sau nu. Dar să vă explicăm mai întâi ce înțelegem prin a nu suporta. Se întâmplă să consumați zeci de ani, cu regularitate, un anumit aliment sau o anumită băutură, cu toate că aceasta vă face rău. Dacă este așa, atunci crește probabilitatea ca dumneavoastră să nu aveți nici cea mai vagă idee cu privire la daunele pe care le face acest aliment. „A nu suporta" are diferite forme de manifestare, care nu sunt predate în nici o școală. Iată lista pe care trebuie să o verificați:

Nu suportați un anumit aliment dacă:

● consumarea lui *vă obosește în mod frecvent*. Senzația că după fiecare masă ar fi bun un pui de somn este un semn sigur că nu ați suportat ceva din mâncare, iar acest lucru poate avea efecte nefavorabile pe termen lung. Atât de nebunești sunt concepțiile cu

privire la mâncarea şi alimentele noastre încât chiar şi medicii vor să ne facă să credem că trebuie să ne simţim obosiţi după masă. Alimentele hrănitoare, alese în funcţie de tipul fiecăruia dintre noi, nu trebuie să ne obosească, chiar dacă aţi mâncat puţin mai mult decât a cerut organismul!

Iar dacă alimentele conţin conservanţi, coloranţi, stabilizatori de gust şi substanţe aromatice chimice, ne vom simţi *şi mai* obosiţi.

Excepţie: moleşeala uşoară între orele 13 şi 15, indiferent dacă aţi mâncat sau nu este ceva natural şi depinde de ritmul biologic zilnic al organismului. Păcat că popoarele vorbitoare de limbă germană nu vor să înveţe nimic de la ţările sudice care nu doar datorită temperaturilor ridicate îşi fac siesta după masă.

● suferiţi în mod frecvent de *eructaţie, arsuri stomacale, senzaţie de saţietate, balonări sau dureri de cap*. Durerile de cap şi migrenele reprezintă o reacţie alergică frecventă la nesuportarea unui anumit aliment sau băuturi. Adesea, acestea nu sunt corelate cu alimentaţia improprie, deoarece îşi fac apariţia, de cele mai multe ori, abia a doua zi.

● *starea dumneavoastră se înrăutăţeşte* la 15 minute sau o jumătate de oră după ce aţi mâncat. Această reacţie se întâlneşte în special la copii, după ce aceştia au mâncat dulciuri. Dar este frecventă şi în rândul adulţilor, după consumarea produselor făinoase obţinute din făină de grâu.

● *vă miros urât gura sau corpul*. Nu ne referim aici la mirosul urât din gură datorat unei neîngrijiri a danturii. Mirosul urât al gurii se datorează în aproape toate cazurile unei digestii proaste şi unui stomac încărcat. Mirosul pronunţat, urât, al corpului reprezintă un semn clar al unei intoleranţe alimentare sau al unui metabolism

distorsionat. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul mirosului de usturoi. Transpiraţia corpului după consumarea de usturoi este aproape insesizabilă dacă ne hrănim corespunzător.

● aveţi *ciuperci*, interne sau externe. De fapt: chiar şi ciupercile care apar pe picioare reprezintă un semnal al unei digestii defectuoase, deoarece aceasta influenţează negativ funcţiile pielii.

● aveţi adesea *febră*. Puseurile de febră sunt adesea urmare a unei „murdării" corporale sau spirituale.

● suferiţi de *dureri de spate* neidentificabile, în special în regiunea lombară. Durerile de spate sunt una dintre cele mai frecvente reacţii alergice la grâul „mort", decorticat (cazul normal), deoarece rinichii încărcaţi influenţează terminaţiile nervoase din coloana vertebrală. Dacă veţi continua să consumaţi făină de grâu, rinichii nu vor mai face faţă solicitării, iar organul care îi ajută, splina, se va afla sub presiune, cu toate consecinţele care decurg din aceasta. „Medicii de specialitate" tratează din păcate mai ales organul aflat ultimul pe lanţul slăbiciunii, deoarece acesta începe să nu mai funcţioneze. Spre exemplu, nici un urolog nu va pune problemele cu rinichii pe seama nesuportării făinii de grâu, cu toate că aceasta este cauza cea mai frecventă.

Iar acum iată întrebările ale căror răspunsuri vă vor putea conduce la aflarea tipului căruia îi aparţineţi. Mai întâi întrebarea centrală:

**Ce suportaţi mai bine: grăsimile *animale* precum untul, smântâna, carnea prăjită etc., sau grăsimile *vegetale*, margarina şi carnea fiartă?**

Acordaţi-vă puţin timp înainte de a răspunde, deoarece trebuie

să faceţi mai întâi diferenţa între „a suporta" şi „a vă plăcea". Dacă puteţi răspunde cinstit „untul", faceţi o cruciuliţă în coloana corespunzătoare tipului alfa, iar dacă alegeţi margarina şi grăsimile vegetale, o cruciuliţă în coloana tipului omega.

Mai gândiţi-vă o dată: suportaţi într-adevăr ceea ce aţi notat? Reprezintă oare untul/grăsimile vegetale/laptele un adevărat elixir al vieţii? Sau doar au un gust bun, dar în acelaşi timp nu vă simţiţi chiar bine sau simţiţi că vă îngrăşaţi? Vă place un anumit lucru, dar după ce l-aţi mâncat vă simţiţi mereu obosiţi?

Nu consideraţi răspunsurile, nici pe acestea, nici pe acela care urmează, ca fiind uşoare. Cunoaştem mulţi oameni care nu s-au alimentat zeci de ani în conformitate cu tipul lor, iar urmările au fost dintre cele mai neplăcute. Unul dintre prietenii noştri, un tip alfa, mânca acasă doar rareori grăsimi animale, unt, costiţă, şuncă etc. Soţia sa, chiar dacă era un tip alfa, şi-a dezvoltat din tinereţe o aversiune faţă de unt, deoarece mâncase prea mult. După ce amândoi, la sfatul nostru, au revenit la felul preferat de mâncare din copilărie, în scurt timp li s-a normalizat şi greutatea, dar mai ales somnul.

În cele mai frecvente dintre cazuri în care pe moment nu ştim ce suportăm mai bine, vă recomandăm să căutaţi în calendarul Lunii câteva zile în care Luna este în creştere şi se află în semnul zodiacal al Gemenilor, Balanţei sau Vărsătorului. Marcaţi aceste zile şi apoi, în luna imediat următoare, încercaţi să consumaţi în aceste zile preparate care să aibă fie un conţinut ridicat de grăsimi animale şi unt, fie multe grăsimi vegetale.

Atenţie însă: uleiurile şi grăsimile trebuie folosite doar în stare pură - fie exclusiv grăsimi animale, fie exclusiv uleiuri vegetale. Dacă nu, veţi avea un rezultat care nu vă va spune nimic şi care nu

va putea fi luat în considerare. Nimeni nu suportă amestecate în aceeași mâncare grăsimi vegetale și animale!

Încercați și acumulați experiență, până când veți avea sentimentul clar ce anume suportați și ce nu. Chiar dacă acest lucru va dura trei luni.

Nu suntem nepăsători, chiar dacă simțurile noastre au fost mult timp înăbușite. Așa am *devenit*.

Mai încercați ceva: evitați câteva zile la rând toate produsele lactate și începeți să le consumați din nou pe Lună Plină.

Comparați zona ochilor. Au apărut cearcăne, au dispărut? Observați cum dormiți în această perioadă. Ce schimbări s-au produs? Dacă ați dobândit după patru săptămâni o stare generală bună, atunci nu trebuie să renunțați în totalitate la produsele lactate. Consumați-le totuși cu atenție, cu măsură și niciodată după ora 18. După această oră, lactatele au o acțiune de împovărare a ficatului.

Laptele normal nu este un aliment hrănitor și în general nu este indicat copiilor sub cinci ani - chiar dacă experții susțin contrariul.

Laptele pe care îl cumpărați din supermarket-uri nu mai este lapte, ci un suc alb care conține tot ceea ce transformă vacile în niște mașinării amărâte de produs lapte - medicamente, toxine, conservanți. Acest lapte este similar cu laptele proaspăt al unei vaci crescute în natură, în aceeași măsură în care dulceața de casă făcută din fructe de pădure se aseamănă cu gemul colorat produs pe cale industrială.

Deci: ce anume suportați mai bine, grăsimile animale, sau pe cele vegetale? La „animale", puneți o cruciuliță în coloana alfa, la „vegetale", puneți cruciulița în coloana omega. Prin răspunsul la

această întrebare ați mai avansat puțin pe drumul către o alimentație personală sănătoasă. Următoarea întrebare este și ea la fel de importantă:

**Ce suportați mai bine: făina de *grâu* sau pe cea de *secară*?**

Dacă secara este „făina dumneavoastră", puneți o cruciuliță în coloana alfa, iar în cazul grâului, în coloana omega.

Și aici trebuie să dați răspunsul doar după o îndelungată experimentare. Răspunsul este foarte important, căci atunci când vă veți hrăni, din obișnuință și nu în conformitate cu tipul dumneavoastră, acest lucru poate avea urmări pe termen lung.

Suportați într-adevăr grâul? O femeie din cercul nostru de cunoștințe se simțea - fără să observe însă - foarte obosită de fiecare dată după ce consuma făină de grâu, indiferent sub ce formă (chifle, prăjituri, omletă, paste făinoase etc.). A considerat acestă oboseală ca fiind „ceva normal după masă" și își prescria ca medicament fie un somn scurt, fie o cană mare de Espresso. Dar ceea ce a fost și mai grav: după mai mult de douăzeci de ani a început să sufere din ce în ce mai des de dureri mai slabe sau mai pronunțate de spate. Nici un ortoped nu a putut să o ajute la momentul respectiv.

După ce am aflat că durerile de spate, cum am spus și mai înainte, se află într-o strânsă legătură cu rinichii suprancărcați și că multe persoane nu suportă în general făina de grâu, am încercat să o vindecăm cu produse din secară și mai ales din făină de alac și chiar cu ceai verde. La început a ezitat, dar după ce a văzut că durerile de spate au dispărut, simțea oboseală după masă doar dacă nu fuseseră folosite produse hrănitoare și evita făina de grâu ori de

câte ori avea ocazia. Uneori nu reușea în totalitate și atunci se bucura de câteva prăjituri, dar lua în calcul și oboseala.

Pe de altă parte: dacă răspundeți afirmând că nu suportați făina de grâu, sunteți siguri? Ați folosit vreodată o perioadă mai lungă de timp făină din grâu integral biologic? Făina de grâu produsă astăzi pe cale industrială nu este suportată de nimeni, nici măcar de tipul omega.

Dacă întâmpinați dificultăți în găsirea propriului dumneavoastră răspuns, iată o cale posibilă pe care o puteți urma: căutați în calendarul Lunii câteva zile în care Luna este în creștere și se află în semnul zodiacal al Racului, Scorpionului sau Peștilor. Marcați aceste zile și apoi, în luna imediat următoare, încercați să consumați în aceste zile produse făinoase care să conțină exclusiv, fie doar făină de grâu, fie doar făină de secară. Amestecarea produselor nu va conduce la rezultate corecte, deoarece chiar și o cantitate neînsemnată din celălalt tip de făină poate denatura rezultatul obținut.

Încercați și acumulați experiență până când veți avea sentimentul clar a ce suportați și ce nu. Chiar dacă acest lucru va dura trei luni.

### Ce suportați mai bine: *ceaiul* sau *cafeaua*?

În cazul ceaiului, faceți o cruciuliță în coloana dedicată tipului alfa; la cafea, cruciulița va fi în coloana tipului omega. Întrebarea vi s-ar putea părea simplă, pentru că, probabil, de zeci de ani beți unul dintre aceste două produse. Dar atenție la cât de exact răspundeți.

Vrem să vă împărtășim experiența unui prieten care de la paisprezece ani până la patruzeci și șase de ani a băut exclusiv cafea, cu orice ocazie și „la litru", așa cum singur declara. Putea să bea, fără

probleme, chiar cu doar cinci minute înainte de a merge la culcare, o ceaşcă mare de cafea tare. Până când, citind întrebările noastre, i-a venit o idee. Ne-a relatat despre efectul curios pe care l-a observat, că pe el cafeaua mai degrabă îl oboseşte decât îl revigorează, făcându-l chiar să adoarmă în scaunul de la birou la câteva minute după ce a băut o cafea. A urmat sfatul nostru şi a încercat ceaiul - ceaiul verde, biologic, netratat. Efectul a fost bulversant. Ceaiul l-a ţinut treaz o perioadă lungă de timp, fără să-l excite, iar somnul i-a fost mult mai liniştit decât înainte şi se trezea mult mai odihnit.

La fel, şi arsurile stomacale pe care i le produceau diferite fructe şi ardeiul iute crescut în seră au dispărut definitiv. Pe zi ce trece înlocuirea cafelei cu ceaiul era tot mai pronunţată, iar de atunci nu a mai băut deloc cafea. Deci: ce suportaţi mai bine, ceaiul sau cafeaua?

**Sunteţi un *matinal*, o *persoană diurnă*, sau un *leneş*, o *persoană nocturnă*?**

Nu, nu se pune problema să ştiţi când trebuie să vă treziţi, pentru că depinde de serviciu. Vreţi să ştiţi ce-i face bine organismului dumneavoastră. Şi aceasta este cu totul altceva, dacă acceptaţi cu plăcere sau în silă o oarecare slujbă, sau dacă vă supuneţi unei dispoziţii sau unei mode şi dormiţi pe săturate, chiar dacă la ora cinci corpul dumneavoastră ar fi în formă pentru a prelua o nouă sarcină.

Leneşii - persoanele nocturne: intră în acţiune dimineaţa mult mai lent şi folosesc cu plăcere orele nopţii pentru a munci constructiv şi plini de inspiraţie. Preferă ca, în loc să mediteze mult timp la ceva, să acţioneze rapid. De cele mai multe ori, totul li se întâmplă prea încet. Adesea se trezesc între orele patru şi şase dimineaţa

şi pot apoi să realizeze multe. Au însă nevoie pe parcursul zilei de o mică siestă.

Vă recunoaşteţi? Dacă da, marcaţi o cruciuliţă în coloana alfa.

Matinalii - persoanele diurne: se trezesc devreme cu destulă plăcere. Pierd destul de mult timp gândindu-se înainte de a deveni activi. Se întâlnesc în special în profesiile spiritual-intelectuale, în profesiile de birou şi se înconjoară cu plăcere de cifre, calcule şi socoteli.

Vă recunoaşteţi din nou? Faceţi o cruciuliţă în coloana dedicată tipului omega.

O curiozitate: printre fermierii care trebuie să se trezească devreme se numără foarte multe tipuri alfa liniare, deci persoane leneşe. Aceasta s-ar putea explica prin efectul menţionat anterior că tipul alfa face adesea între orele patru şi şase o scurtă pauză de somn, în care se trezesc într-adevăr şi se simt gata de treabă. Mulţi leneşi fac însă următoarea greşeală: după ce se trezesc şi se uită la ceas se întorc pe partea cealaltă şi îşi continuă somnul. Adesea deşteptătorul vă distruge cele mai frumoase vise sau vă treziţi abia la prânz, dar vă simţiţi epuizaţi cu toate că aţi dormit multe ore.

Tipul alfa care obişnuieşte să se trezească în mod regulat la primele ore ale dimineţii va avea un start extraordinar în ziua care abia începe, chiar dacă este persoană nocturnă. Nu trebuie decât să mai trageţi un pui de somn pe parcursul zilei, dar care să nu dureze mai mult de douăzeci de minute.

### Cum asimilaţi *zahărul*?

Indiferent că este zahăr de trestie (colonial) sau miere - cum suportaţi zahărul?

Nu se poate răspunde uşor la această întrebare, căci obişnuinţa

joacă un rol hotărâtor în acest caz. Şi după ce dulciurile deţin o parte importantă din produsele care anesteziază simţurile, această întrebare nu poate primi de cele mai multe ori un răspuns precis.

Unele persoane aruncă trei linguriţe de zahăr în cafea, mănâncă prăjituri ca nimeni alţii, se simt oarecum bine cu greutatea normală sau cu supragreutatea lor şi de zeci de ani au redus la tăcere limbajul corpului („Vă rog, fără zahăr!") Alţii exagerează într-atâta cu „alimentaţia sănătoasă" încât refuză chiar şi mult-îndrăgitul desert-îngheţată oferit de prieteni - cu toate că organismul lor nu are nimic împotrivă să fie uimit cu acest deliciu, şi chiar dacă pentru toată lumea este evident o adevărată plăcere.

Dacă obişnuinţa de zeci de ani vă îngreunează răspunsul, nu mai rămâne decât experimentarea. Sunteţi obişnuiţi cu mult zahăr? Abţineţi-vă o săptămână întreagă să-l consumaţi, indiferent de formă. Şi observaţi ce se întâmplă. Sunteţi mai obosiţi decât înainte? Sunteţi mai activi ca de obicei? Dormiţi mai bine?

Nu consumaţi zahăr? Încercaţi o săptămână experimentând diferite dulciuri şi aflaţi singuri, pe propria piele, ce aveţi voie şi ce nu.

Deci suportaţi zahărul, sau nu? Dacă nu, faceţi o cruciuliţă în coloana alfa, dacă da, o cruciuliţă în coloana omega.

**Ce suportaţi mai bine: *una sau două mese mari zilnic*, ori *mai multe mese mici, împărţite pe tot parcursul zilei*?**

Sfatul general, mai multe mese mici împărţite pe parcursul zilei este inutil ca recomandare de ansamblu, iar pentru multe persoane ar putea fi chiar dăunător. Sistemul digestiv este deja ocupat cu ceva şi soseşte imediat următoarea „încărcătură". Nu se poate odihni aproape deloc, nu se poate dezvolta o senzaţie sănătoasă de

foame, iar nervii gustului se transformă în simple organe de consum.

Probabil că această recomandare provine din industria produselor constipante, pentru că multe mese mici nu lasă organismul să se umple suficient, indiferent de „gunoaiele" pe care le conţin multe din produsele lor.

Foamea adevărată este cu atât mai importantă cu cât ascunde un semnal de alarmă, şi anume informaţii, de care organismul este înfometat! Persoanele care nu lasă să li se mai facă foame nu vor afla niciodată ce anume au nevoie şi ce nu. De aceea este util să folosim ritmul meselor şi să mâncăm doar atunci când ne este foame.

Totuşi există oameni care suportă fără probleme mai multe mese mici, împărţite pe parcursul unei zile şi le este şi foame, cu adevărat. O banană sau un covrigel cu miere nu îi costă nimic. Dacă vă recunoaşteţi, marcaţi o cruciuliţă în coloana omega. Dacă, din contră, suportaţi mai bine una sau două mese mari zilnice, atunci trebuie să puneţi cruciuliţa în coloana alfa.

### Ce tip de *fructe* suportaţi mai bine şi ce nu?

Dacă suportaţi bine merele, citricele, castraveţii şi morcovii, atunci faceţi o cruciuliţă în coloana alfa. Ne referim oricum la fructele nestropite, crescute în condiţii biologice naturale. Spre exemplu, portocalele „în stare naturală" sunt suportate acum mai bine ca oricând.

În ceea ce priveşte castraveţii, dacă îi preparaţi ca salată, condimentaţi cu nucşoară şi puţină sare, amestecaţi-i bine şi scurgeţi apa. Este valabil în acest caz un vechi proverb, conform căruia „chiar şi seara castraveţii spun salutare!". Tipul omega nu suportă deloc castraveţii.

Dacă suportați bine fructele litocarpe, roșiile și bananele, iar merele, castraveții, morcovii și citricele nu se numără printre favoritele dumneavoastră, faceți o cruciuliță în coloana omega.

**Cum reacționați la *condimentele* puternice, iuți și la multă *sare*?**

Dacă vă place să mâncați condimentat și suportați astfel de feluri de mâncare, dacă nu aveți nimic împotriva puterii de condimentare a ierburilor exotice, dacă vi se reproșează adesea că mâncați prea sărat (cu toate că suportați), atunci faceți o cruciuliță în coloana alfa.

Tipul omega *are nevoie* și suportă doar puțin condimentat, puțin sărat. Dacă preparatele pe care le consumați sunt rareori condimentate și sărate, faceți o cruciuliță în coloana omega.

**Cum *stați* atunci când stați?**

Atunci când stați o perioadă mai lungă de timp: vi se pare mai ușor să stați drepți, fără a vă sprijini de nimic? Sau mai degrabă stați puțin aduși spre în față și nu puteți rezista mult timp fără a vă sprijini de ceva?

Dacă puteți să stați drepți o perioadă lungă de timp, marcați tipul omega, dacă preferați să vă sprijiniți, marcați tipul alfa.

**Cum dormiți? Preferați *așternuturile călduroase* cu mult puf sau din lână? Sau vă plac mai mult *așternuturile ușoare* din bumbac? Vă place pijamaua din bumbac, sau cea din in?**

Dacă vă avantajează lenjeria de pat călduroasă şi pijamaua groasă, marcaţi tipul alfa, iar dacă preferaţi să vă înveliţi cu ceva „uşor" şi să dormiţi într-o pijama uşoară din bumbac sau in, atunci aparţineţi tipului omega pe care vă rugăm să-l marcaţi.

Doar după ce aţi răspuns la toate întrebările veţi avea în faţa dumneavoastră o foaie de hârtie cu o împărţire clară a cruciuliţelor. Deci acum veţi putea descoperi singuri cărui tip aparţineţi: *alfa* sau *omega*.

Acest lucru şi consecinţele care decurg din el, asupra vieţii dumneavoastră de zi cu zi, asupra sănătăţii şi stării dumneavoastră generale vă pot influenţa decisiv viaţa - în bine.

Atenţie doar la tabelul din pagina următoare.

Tabelul şi foaia de hârtie pe care aţi făcut cruciuliţele vor constitui cheia unei alimentaţii sănătoase până la o vârstă înaintată. De accea, vă rugăm să urmăriţi şi câteva exemple practice:

Să presupunem că ştiţi că suportaţi bine grăsimile animale şi făina de secară şi că mereu le-aţi suportat bine. Dar sunteţi un băutor înverşunat de cafea. Există o probabilitate foarte mare ca dumneavoastră să vă dăuneze cafeaua. Încercaţi să consumaţi o lună întreagă doar ceai verde.

Sau în alimentaţia dumneavoastră zilnică preferaţi şi suportaţi uleiurile vegetale şi simultan beţi multe sucuri din citrice. Încercaţi să treceţi pe apă (apă plată, fără bioxid de carbon) şi renunţaţi o perioadă la făina neagră. Îndreptaţi-vă atenţia către făina de grâu.

Sau suportaţi făina de grâu şi pe cea de alac, grăsimile vegetale, laptele sărac în grăsime, zahărul natural - atunci vă aşteaptă o surpriză plăcută: probabil că suportaţi şi cafeaua! Am bea bucuroşi o

| | suportă: | nu-l fac bine: |
|---|---|---|
| **Tipul alfa** | grăsimile vegetale sub formă de unt, lapte integral, smântână, costiță, brânză etc., pâinea de secară, făina de secară, pastele făinoase integrale, pastele făinoase din alac, carnea prăjită, peștele prăjit, ceaiul (în special ceaiul verde și mai puțin cel negru), fructele cu sâmburi, citricele, castraveții și morcovii, condimentele puternice și iuți, două-trei mese importante pe zi, mult lichid, dar nu prea rece | grăsimile și uleiurile vegetale, făina albă, pâinea albă, prăjiturile, carnea fiartă, peștele fiert, zahărul (care îngrașă tipul alfa), fructele litocarpe, roșiile și bananele, cafeaua, sucurile dulci, uneori chiar și mierea, lichid băut în cantități mici și prea rece, mai multe mese zilnic, bazate în special pe un aport prea mare de hidrați de carbon |
| **Tipul omega** | grăsimile și uleiurile vegetale (uleiul presat la rece din floarea soarelui, sezăme, măsline, porumb etc.), margarina vegetală, alimentele sărace în acizi, făina de grâu, pâinea albă, prăjiturile, pastele făinoase, carnea fiartă, peștele fiert, albumină valoroasă, lapte bătut, brânză de vaci, zahăr (zahărul natur, mierea naturală etc.), sucurile dulci, cafeaua, fructele litocarpe, roșiile și bananele, mai multe mese mici pe parcursul zilei, condimente delicate | grăsimile animale (unt etc., care îngrașă tipul omega), făina de secară, morcovi, fructe cu sâmburi, morcovi, citrice, condimente puternice și iuți, băuturi prea fierbinți, mâncăruri bazate în special pe un aport prea mare de grăsimi |
| **Toate tipurile** | alacul și produsele din alac, orzul, susanul, orezul natur, smochinele, salatele verzi, salatele de câmp | zahărul alb, cerealele decorticate, făina albă, prea multă sare |

***Tabelul 3:*** **Cum suportă tipul alfa și omega alimentele și modurile lor de alimentație**

ceaşcă cu dumneavoastră - dacă şi noi am suporta această licoare.

Făina de secară şi alac, grăsimile animale, laptele gras, smântâna, costiţa, afumăturile sunt indicate pentru dumneavoastră, din ceea ce aţi observat, din experienţă? Atunci eliminaţi cafeaua. Observaţi cu atenţie cum acţionează asupra dumneavoastră. Şi încercaţi cu ceai verde. De aceea suportaţi uşor toate condimentele iuţi. Ar trebui să vă îndreptaţi către bucătăria indiană...

Observaţi, experimentaţi. Din totdeauna aţi suportat bine toate grăsimile animale, nu vă deschideţi inima nimănui, nici măcar medicilor. Şi porniţi de la faptul că pâinea de secară este „pâinea dumneavoastră". Nici o altă făină nu vă dăunează mai mult decât cea de grâu. Această diferenţiere dintre tipul alfa şi tipul omega este motivul pentru care *nimeni* nu suportă sortimentele actuale de pâine - în special pâinea mixtă.

Din contră, dacă aţi suportat întotdeauna bine grăsimile vegetale, atunci făina de grâu este „făina dumneavoastră". Nu va mai trebui să mâncaţi pe ascuns chiflele şi baghetele crocante disprefuite până acum, ci vă puteţi bucura de ele unse cu multă dulceaţă sau cu orice altceva. Alegeţi întotdeauna doar făină de grâu.

Cum am mai spus: copiii mici au adesea flerul infailibil atunci când li se dă posibilitatea de a alege. Adesea resping chiar şi laptele aparent atât de sănătos. Abia atunci când medicul constată alergia la lapte sunt eliberaţi de acest chin. Nu aşteptaţi atât de mult înainte de a vă cruţa copilul să mai bea lapte.

Aproape toate persoanele omega care suportă făina de grâu suportă şi laptele sărac în grăsimi, dar totuşi numai „aproape" toate. Încercaţi pentru o anumită perioadă de timp să vă abţineţi de la a consuma alimentele care, din punctul dumneavoastră de vedere corespund tipului respectiv - chiar dacă vi se va părea dificil. Chiar

dacă trebuie să treceți de la grâu la secară sau de la cafea la ceai. Va merita - așa cum am putut observa și noi, de nenumărate ori, pe parcursul colaborării noastre cu prietenii, vracii, medicii și prietenii.

„Teatrul" neplăcut din jurul „colesterolului periculos" din ultimele decenii a fost posibil doar datorită faptului că s-a demonstrat o interdependență dintre acesta și problemele cardiace, mergând chiar până la infarcturi - totuși doar pe baza unei observații unilaterale. Dacă s-ar fi studiat exclusiv tipul alfa, s-ar fi ajuns la cu totul alte rezultate.

Sfatul nostru este: urmați experiențele noastre și reglați-vă alimentația în conformitate cu tipul dumneavoastră.

Căci ne-am născut deja cu această orientare către un anumit tip. Chiar și bebelușii sunt orientați încă din primele zile fie către tipul alfa, fie către omega. Toți suportă laptele matern care se potrivește perfect nevoilor celor mici. Dar unii bebeluși și copii mici suportă mai bine laptele cu conținut de grăsime, unii preferă laptele slab, fără grăsime, iar alții nu suportă de loc acest produs.

Observați ce se întâmplă și bucurați-vă de schimbare.

Există bineînțeles și alimente neutre de care se pot bucura, fără probleme, ambele tipuri (vezi tabelul 3 de la pagina 156). Și bineînțeles că nu vrem să tăinuim faptul că nici Dumnezeu nu lucrează chiar cu precizia pe care și-ar dori-o cei mai mulți oameni de știință. Într-adevăr există suprapuneri în care o persoană poate suporta atât alimente alfa, cât și alimente omega. Acest lucru se întâmplă însă destul de rar, iar dacă dumneavoastră faceți parte din această categorie, nu ar trebui să aveți dureri de cap. Veți descoperi în scurt timp prin plăcerea autoobservării.

## *Cele două fețe ale unei monede*

V-ați descoperit tipul și ați putut să constatați primele succese pe calea hrănii corespunzător tipului dumneavoastră. Puteți să vă distrați puțin în continuare. Tipul alfa și tipul omega pot fi recunoscute și exterior, în comportamentul pe care îl aveți și în interesele de zi cu zi. Transformați totul într-o rutină de cercetare și observați în viața cotidiană, la cafenea, la birou, oriunde, dacă puteți identifica tipul alfa și tipul omega. Observați obiceiurile de alimentație ale celorlalți oameni și comparați-le cu greutatea și cu starea sănătății.

*Tipul alfa* este de regulă „cel care face". Cu umerii aduși spre înainte și cu un mers elastic „mărșăluiește" prin viață, chiar și la masă oferă privirii un spate rotunjit care se sprijină cu plăcere, care se continuă în sus cu umeri largi, iar jos se termină cu șolduri înguste. Mulți sportivi și muncitori se încadrează în această categorie a tipului alfa. Spre deosebire de tipul omega, au frecvent părul sănătos. „Noul" sau aventurile mai mari sau mai mici îi atrag în mod constant și nu se sfiesc de propriile idei. Uneori impresia pe care o produc este aceea a unor persoane care nu inspiră încredere, chiar datorită propriilor idei și refuzurilor frecvente.

Uneori rămân blocați în „scepticismul lor veșnic". Nu au nevoie de nici o dovadă științifică, ci se încred doar în flerul personal înainte de a crede ceva. Tipul alfa digeră cu putere atunci când se satură, și are nevoie să-i fie foarte foame pentru a digera în mod sănătos și pentru a trăi sănătos. Adesea nu au nevoie de micul dejun, deoarece se trezesc fără a le fi foame. Pentru tipul alfa, acest lucru este perfect normal. În cazul său, stomacul se închide rapid atunci când este hrănit pe apucate, fără pauză. Aceste firimituri mici îl fac capricios și ursuz.

*Tipul omega* este caracterizat printr-o poziție dreaptă a corpului, chiar și atunci când stă, și, în general, printr-o siluetă subțire. Caracteristicile tipului omega: mâini delicate, șolduri late, partea superioară a corpului subțire, adesea păr subțire. Le face plăcere în special seriozitatea, obișnuința și nu sunt spirite aventuriere, dornice de a întreprinde ceva nou. În exercitarea profesiei sunt precișii și acționează științific. Propriile propuneri trec în plan secund, chiar dacă le sunt recomandate în mod clar. De aceea, tipul omega rămâne uneori inflexibil, dar nici nu trăiește la fel de dezordonat ca tipul alfa.

Se bazează pe dovezile științifice mai mult decât tipul alfa. Dacă însă forțează, obțin ușor ceea ce s-a demonstrat. Tipul omega digeră în continuu, deci stomacul are de suferit dacă nu primește nimic o anumită perioadă de timp.

Atât despre „învățătura tipurilor". Rugămintea noastră este să vă amintiți că între cele două tipuri nu există nici o deosebire care să se refere la valoarea și la statutul lor. Nimic nu este mai bine și nimic nu este mai rău în ceea ce privește acest lucru. Sunteți atât de diferiți și atât de asemănători unii în raport cu ceilalți precum sunt aversul și reversul unei monede. Dacă veți considera un tip omega ca fiind „ceva mai bun" decât un tip alfa, este un lucru la fel de necugetat ca un academician să se considere superior unui țăran.

Tipul alfa și tipul omega: nici unul nu este avantajat sau dezavantajat. Fiecare îl completează pe celălalt, fiecare are nevoie de celălalt. Ar putea apărea probleme doar dacă ambele tipuri trăiesc în aceeași familie, iar această deosebire nu este luată în considerare - indiferent de motiv.

## *Alfa şi omega sub acelaşi acoperiş*

Aţi observat deja că în cazul unei perechi, după căsătorie, respectiv după ce s-au mutat împreună în aceeaşi locuinţă, unul dintre parteneri ia puternic în greutate după o scurtă perioadă de timp?

Adesea este vorba de femeie, deoarece ea începe să-şi ghideze obiceiurile de alimentaţie după acelea pe care le preferă soţul ei, sau bărbatul „dă înapoi" pentru că nu este mulţumit de arta culinară a soţiei. Există multe motive. Nepotrivire cu obiceiurile partenerului, precauţii false în impunerea propriilor gusturi.

Se întâlnesc adesea astfel de tipuri alfa şi omega la care iubirea şi asemănările din alte domenii au fost mai puternice decât diferenţele dintre obiceiurile de alimentaţie.

Este posibil ca într-o familie tipul alfa să se întâlnească cu tipul omega. Se poate întâmpla ca un partener să condimenteze şi să săreze cu regularitate mâncărurile preparate cu dragoste şi potrivite la gust de celălalt. Adesea, pentru aceasta i se fac reproşuri, că „nu este bine pentru sănătate" sau pur şi simplu pentru că celălalt simte în condimentarea suplimentară o neatenţie din partea sa în ceea ce priveşte gătitul. Aceasta se poate însă termina aici, deoarece în cele mai multe dintre cazuri doar tipurile diferite au învăţat să se iubească unele pe celelalte.

Uneori însă, această necunoaştere a felului diferit cu care ne-am născut poate duce la destrămarea unei căsnicii. Sau copiii suportă cu mari chinuri, ani de-a rândul, preparatele, pentru simplul fapt că ei sunt tipul omega, iar părinţii tipul alfa. Dacă acest lucru este recunoscut, atunci se va pune capăt situaţiei haotice.

Ne face plăcere să ne înconjurăm de diferenţe. Doar o mică

verificare a destinului care poate conduce la o convieţuire împlinită şi fericită.

Sau nu găsiţi nici o plăcere să prăjiţi, din dragoste „câţiva cârnăciori în plus"? Sau să încetaţi să criticaţi fripturile grase şi prăjiturile dulci, fiind conştienţi că aceste preferinţe ar putea fi chiar sănătoase şi corespunzătoare tipului? Ce uşurare pentru toţi părinţii buni!

Este o prostie să tot critici obiceiurile de alimentaţie. Fie alimentaţia este incorectă şi atunci reproşurile nu-şi au sensul, deoarece obiceiurile nu s-au schimbat. Fie alimentaţia este cumpătată şi corectă şi atunci chiar că nu are sens.

Este surprinzător că până şi oamenii sănătoşi şi slabi trebuie să asculte frecvent reproşuri cu privire la obiceiurile lor de alimentaţie, „împănate" cu vorbe de genul „Aşteaptă puţin! Acum îţi este bine, DAR..." Reproşuri de acest gen scapă involuntar din gura unor apostoli ai alimentaţiei, pe care nici o dietă, oricât de severă ar fi fost, nu i-a făcut mai sănătoşi şi mai veseli, ci doar invidioşi.

Familiile cu copii de tipuri diferite sunt ajutaţi de o serie de trucuri care satisfac pe toată lumea: o dată copilul poate să frământe aluatul, altă dată poate să taie legumele şi să ciugulească. Şi niciodată nu trebuie să fie constrâns la ceva.

Sau uneori masa este un prilej binevenit pentru a învăţa să renunţi la ceva. În familiile mari trebuie să se aibă grijă să existe cel puţin un fel de mâncare care să fie suportat de toată lumea. Dacă felul principal urmează o direcţie precisă (alfa sau omega), atunci, de cele mai multe ori, nu se va mai aşeza pe masă nimic gras într-o zi de grăsimi (Gemeni, Balanţă, Vărsător, vezi pagina 172) sau nici

un fel de paste făinoase într-o zi de hidraţi de carbon (Rac, Scorpion, Peşti). Sau copilul va fi lăsat să aleagă, cu condiţia să facă el curat în bucătărie.

Diferenţele existente într-o familie crează o relaţie specială. Sau aţi uitat cum în copilărie cârnăciorul în plus era ceva cu totul special? Pentru mulţi, astfel de lucruri se numără printre cele mai frumoase amintiri din copilărie. Aceleaşi nostalgii le au şi astăzi copii, dar nu mai primesc nimic în plus. Poate de aceea chipsurile de cartofi şi ursuleţii de gumă ar putea avea o şansă!

„Mănâncă ce este pe masă!" Poate doar în timp veţi realiza că astfel de ordine îndreptate către copil nu sunt decât nişte mari greşeli - un prim pas către obezitate. La fel de greşit ca atunci când copilului i se impune să mănânce tot din farfurie. E la fel ca şi cum aţi fi obligaţi să ascultaţi zilnic, ore în şir, muzica preferată a celui mic. Cum vă simţiţi dacă aceasta nu este pe placul dumneavoastră?

„Mulţi oameni consideră experienţă ceea ce au făcut greşit timp de douăzeci de ani": numai că, ceea ce s-a făcut timp de douăzeci de ani nu înseamnă în mod automat că este bine şi înţelept. Cel mai bine ar fi să studiaţi exemplul şcolii, al bisericii şi al politicii.

Trebuie să examinaţi cu sânge rece toate extremele şi rutinele din viaţa dumneavoastră - de la preferinţa pentru cafea la preferinţa pentru anumite culori din vestimentaţie, sau la obiceiul de a sta acasă, vineri, pe data de 13. Apoi spargeţi obişnuinţa care a devenit parte componentă a vieţii dumneavoastră de zi cu zi. De câteva ori. Observaţi ce se întâmplă.

Evitaţi extremele pe termen lung. Din când în când încercaţi să exageraţi şi să nu vă mişcaţi corpul în timpul somnului. Chiar şi

orientarea „tuturor după Lună" este o extremă ce nu poate fi decât dăunătoare. La fel de dăunătoare precum: „Biserica este singurul adevăr". La fel de dăunătoare precum: „Medicina este singurul adevăr, iar cercetarea cancerului se află pe drumul cel bun". Acest lucru a fost declarat de medici cu sute de ani înainte, atunci când respingeau necesitatea mănuşilor chirurgicale în timpul operaţiilor.

Separarea exclusivă este la fel de dăunătoare ca şi „adunarea" exclusivă a tuturor alimentelor pe aceeaşi farfurie. Oamenii de ştiinţă sfătuiesc: mâncaţi puţine grăsimi, puţine albumine, puţină sare. Ar avea dreptate dacă aceste recomandări s-ar potrivi tipului. Tipului alfa nu îi face rău untul, în timp ce şubrezeşte încetul cu încetul tipul omega, până când sistemul lui imunitar nu va mai avea rezerve împotriva dezechilibrelor şi a bolilor de tot felul. Este adevărat: boala serioasă a unui vegetarian fanatic îşi poate găsi cauza în refuzul acestuia de a consuma grăsimi de origine animală. La fel cum dezechilibrul cronic al unui împătimit al costiţei se poate baza pe necunoaşterea faptului că, fiind un tip omega, nu suportă bine decât grăsimile vegetale, în timp ce untul îl îngraşă şi îi împovărează circulaţia sângelui. Renunţarea în totalitate la grăsimi nu este o soluţie, deoarece foarte multe vitamine necesare vieţii sunt solubile în grăsimi. O abţinere de la consumul grăsimilor va conduce cu siguranţă la apariţia unor carenţe.

Datorită constituţiei sale, tipul alfa are nevoie adesea de mult mai puţini hidraţi de carbon decât tipul omega. Este, spre exemplu, cazul copiilor cărora nu le face plăcere micul dejun, deoarece la latitudinea noastră geografică aproape întotdeauna pâinea şi făina de grâu specială joacă un rol important, iar făina de grâu nu este suportată. Astfel de copii pot fără nici o problemă să nu mănânce

micul dejun, dacă dogmele dominante nu sunt împotriva acestui lucru - dogme stabilite și favorizate de industria alimentară și de părinții incorect informați și exagerat de grijulii.

Nu suntem pe lume pentru a transforma niște obișnuințe în ceva rigid, chiar dacă ne-au devenit atât de dragi. Obișnuințele sunt prețioase atunci când au sens, ca un fel de automatism al mișcării atunci când șofăm. Obișnuințele se numără totuși printre forțele distrugătoare existente. Da, ele sunt forțele distrugătoare din această lume. Marile realizări de ieri sunt obișnuințele de astăzi și greșeala gravă de mâine. Obișnuința este opusul forței fluide a potrivirii și opusul forței creatoare de nou. Nici revoluționarii nu și-au orientat distrugerile din dorința de nou, ci pe baza unui model de gândire rigidizat, care a devenit obișnuință și pe baza unor dogme fanatice. Revoluționarii adevărați acționează altfel și cu mult calm. Gandhi este cel mai bun exemplu în acest sens.

Bolile ar putea fi urmare a unor fleacuri inofensive și lipsite de importanță pe care le facem *zilnic*. Spre exemplu, un ceai de mentă băut seara conduce după o anumită perioadă la apariția durerilor de cap. Ceaiul de mentă este un produs răcoritor binefăcător - la momentul potrivit și nu mereu. Un pahar de lapte băut zilnic poate „umfla" corpul, iar după niște ani poate distruge definitiv funcționarea ficatului. Un pahar de lapte este o plăcere - dacă îl savurezi la momentul potrivit și nu mereu.

Vânătorul împușcă animalul vânat deoarece îi cunoaște *obiceiurile*. Devenim rigizi, ne răcim și murim de pe urma obișnuințelor noastre. Lucrurile vii din viață sunt abaterile de la obișnuință și nu regulile.

De ce anume vă aduceți aminte? De obiceiuri, de lucrurile de la

sine înțelese, de similitudini? Sau de întreruperi, de surprize, de lucrurile noi?

Aici se ascunde motivul principal pentru care am avut la dispoziție de zeci de ani știința cu privire la tipul alfa și la tipul omega. Inițial au fost considerate niște șabloane noi după care ne puteam ghida, în locul stimulării experienței personale care este de o mie de ori mai valoroasă decât orice informație provenită din cărți.

Cu câțiva ani în urmă când am început să orientăm cu grijă atenția publicului nostru asupra calității alimentelor - pe baza efectelor pe care poziția Lunii în semnele zodiacale le are asupra grăsimilor, hidraților de carbon, albuminelor și sării - imitatorii acestei tendințe s-au transformat atunci imediat în adevărate linii directoare și au făcut recomandări generale cu privire la ce anume se poate mânca și ce nu în anumite zile. A apărut deja o „dietă a Lunii" sub forma unei cărți - dar fără a avea vreun sens și vreo utilitate pentru oameni.

Dorința noastră este să vă facem incoruptibili la tentativa de a vă lăsa ademeniți de rețete comode și de a vă închista astfel în șabloane. Pastilele pentru slăbit care au apărut pe piață reprezintă o astfel de încercare.

Astăzi a sosit momentul - și datorită faptului că între timp mulți dintre cititorii dispuși să ia în considerare îndemnul nostru de a experimenta singuri au câștigat în decursul timpului multă experiență în ceea ce privește interdependențele dintre digestie, ritmurile naturii și ale Lunii, experiență pe care nu le-o poate contesta nimeni.

Unde a ajuns omul, orice statistică și-a pierdut dreptul. Va mai dura doar câțiva ani până când aceste experiențe se vor răsfrânge

şi asupra acelora care astăzi se bazează pe statistici şi şabloane în ceea ce priveşte gândirea şi comportamentul.

Poate că aţi observat în acest capitol lipsa unui tabel cuprinzător pentru fiecare legumă şi pentru fiecare aliment şi cărui tip îi este indicat. Şi în care să puteţi citi fără greşeală dacă suportaţi bine sau nu alimentul respectiv. Credeţi-ne pe cuvânt, în acest fel nu v-am fi făcut decât un mare rău. Astfel de tabele sunt cele care ne duc direct în „fundătura" lipsei de independenţă a gândirii, sentimentelor şi comportamentului.

Nimeni din lume nu poate lua o decizie cu privire la ce este bun şi ce nu pentru dumneavoastră. Aveţi curaj şi întreprindeţi această călătorie de iniţiere prin propriile forţe. Organismul vă va răsplăti. În decursul timpului în care am avut întâlniri şi colaborări cu cititori extrem de interesanţi am observat de fiecare dată că nu este nevoie decât de un mic impuls pentru a începe. Nimeni nu renunţă de plăcere la obiceiurile căpătate şi care au devenit dragi.

Succesul curajului dumneavoastră vă va aduce însă pe calea cea dreaptă. Ce poate fi mai frumos decât să mănânci ceea ce trebuie, fără a-ţi vătăma organismul şi, mai mult decât atât, păstrându-ţi greutatea ideală? Fără a face foamea, fără tabele de calorii, fără cântar şi fără a plăti nimic în plus. Curând nici nu vă veţi mai putea închipui ceea ce aţi mâncat altădată.

Să continuăm cu încă un pas. Ceea ce a fost mai important am lăsat în urma noastră. Ceea ce urmează este alegerea îndatoririlor, frişca de pe tort. Acest lucru reprezintă ultimul pas în direcţia alimentaţiei sănătoase în armonie cu ritmurile naturii şi ale Lunii - în direcţia alimentaţiei pentru un nou mileniu.

## Alimentaţia viitorului

Înainte de a vă continua lectura, trebuie să vă mai reamintim regulile de bază ale „curei lunare":

- *Luna Plină:* organismul asimilează destul de bine ceea ce i se dă, şi de aceea se poate câştiga destul de uşor în greutate. Pregătiţi-vă astăzi pentru o zi de fructe sau de sucuri, sau chiar pentru o zi de post.

- *Luna în descreştere:* Luna în descreştere favorizează detoxifierea şi slăbirea. Dacă mâncaţi doar puţin mai uşor decât de obicei, puteţi sprijini foarte bine acest proces, deoarece organismul îşi va consuma rezervele.

- *Luna Nouă:* organismul se dezintoxică foarte puternic, iar acest proces poate fi sprijinit prin câteva ore de abţinere de la mâncare. Beţi multe lichide!

- *Luna în creştere:* organismul asimilează foarte bine ceea ce i se oferă şi îşi face rezerve. Încercaţi să mâncaţi mai puţin, opriţi-vă cu cinci minute înainte de apariţia senzaţiei de saţietate şi beţi multe lichide.

Ce este atât de deosebit la această cură, în afara faptului că funcţionează impecabil şi că a ajutat deja mulţi oameni să-şi normalizeze metabolismul şi greutatea? În spatele ei nu se ascunde nimic - chiar dacă numele de „cură" vă induce în eroare. Obişnuiţi-vă cu gândul că nu există nici o cură lunară, fără a mai pomeni de o „dietă a Lunii". „Cura lunară" nu reprezintă nimic altceva decât o parte componentă a unui mod de alimentaţie gândit încă de la început pentru oameni. Se numără printre lucrurile naturale din lume. Dorinţa noastră, pentru a vă ajuta, este să reflectaţi asupra ei.

Mulţi dintre cititorii cărţilor noastre mai vechi s-au familiarizat

deja cu ultima piatră de temelie, cu un nou stâlp al alimentației pentru toată lumea: cunoașterea și observarea așa-numitei *calități a alimentelor*.

Acum știți deja dacă sunteți un tip alfa sau un tip omega și puteți merge mai departe spre a vă dezvolta relația cu totul și cu totul personală bazată pe influențele poziției Lunii în semnele zodiacale asupra pâinii noastre zilnice.

Din păcate, mulți autori care pe parcursul anilor ne-au copiat nu au înțeles, datorită unei lipse de experiență, tocmai aceste aspecte importante și astfel au tergiversat revigorarea acestei științe a ritmurilor Lunii. Este imposibil să gătești întotdeauna „după Lună", este imposibil să scrii cărți de bucate care să prezinte toate regulile valabile. La citirea acestei cărți putem să continuăm să simțim ceea ce recomandă un bun astrolog care citește horoscopul din revistele de bârfe și can-can-uri. Dar există și această alternativă: am descris calitatea în orice privință. Iar pe aceasta trebuie să o primiți sub forma informațiilor care vă garantează obținerea unui câștig pe termen lung.

Ultimul pas pe care trebuie să îl faceți către alimentația sănătoasă constă în corelarea alimentației dumneavoastră cu poziția Lunii în semnele zodiacale.

La prima vedere, aceasta ar putea suna puțin mai complicat, dar nu este așa. Știți să mergeți pe bicicletă? Cât de „complicat" a fost la început și cum vi se pare astăzi? Și încă ceva important și de bază:

Dacă viața după ritmurile Lunii vă face traiul mai complicat și mai dificil, reveniți la maniera anterioară! Dacă informațiile noastre nu vă îmbogățesc viața, atunci renunțați la viața în corelație cu Luna. Ați trăit destul de mult fără știința cu privire la ritmurile Lunii.

de ce să vă complicați tocmai acum viața?

Vi s-a întâmplat deja ca unul și același aliment să vă pară mai sărat în anumite zile decât în altele? Uneori senzația de foame crunță vine și poate trece - dar numai la un anumit fel de mâncare? Că putem suporta bine sau deloc un fel de mâncare - după cum știți acum - sunt răspunzătoare pentru aceasta fazele Lunii. Când Luna este în creștere, iar obiceiurile noastre de alimentație și cantitățile consumate rămân aceleași, ne săturăm mai repede și ne îngrășăm mai ușor decât atunci când Luna este în descreștere. Din contră, când Luna este în descreștere, putem mânca mai mult decât de obicei fără a lua în greutate. Nici organismul nu suportă în același fel alimentele care i se dau.

După cum mulți părinți știu, la copiii al căror fier natural nu a fost încă „anesteziat" prin dulciuri și dezechilibre alimentare, apar adesea pronunțate „faze de devorare". Zile întregi consumă cantități mari de sandviciuri, fără a se sătura. Sau își pot bombarda stomacul cu clătite sau cu alimente foarte sărate. Ce influențe apar în acest caz?

Ca să ne exprimăm simplu: corelarea armonioasă dintre un aliment și organismul nostru și prin urmare sănătatea noastră și starea noastră de bine este dependentă și de momentul în care mâncăm - de poziția Lunii în semnele zodiacale. Calendarul Lunii - trecerea Lunii prin zodii - produce la un interval de două-trei zile impulsuri schimbătoare asupra alimentației și a capacității organismului de a valorifica aceste alimente. Următorul tabel descrie interacțiunea dintre poziția Lunii în semnele zodiacale și „calitatea alimentelor" dintr-o zi (vezi pagina 172).

● În *Taur, Fecioară și Capricorn*, în zilele de rădăcini, este

| Semnul zodiacal | Calitatea alimentelor | Partea plantei | Sistemul sau organul |
|---|---|---|---|
| Berbec | Fruct/albumină | Fruct | Organele de simţ |
| Taur | Sare | Rădăcină | Sânge |
| Gemeni | Grăsime | Flori | Sistemul endocrin |
| Rac | Hidraţi de carbon | Frunze | Sistemul nervos |
| Leu | Fruct/albumină | Fruct | Organele de simţ |
| Fecioară | Sare | Rădăcină | Sânge |
| Balanţă | Grăsime | Flori | Sistemul endocrin |
| Scorpion | Hidraţi de carbon | Frunze | Sistemul nervos |
| Săgetător | Fruct/albumină | Fruct | Organele de simţ |
| Capricorn | Sare | Rădăcină | Sânge |
| Vărsător | Grăsime | Flori | Sistemul endocrin |
| Peşti | Hidraţi de carbon | Frunze | Sistemul nervos |

***Tabelul 4*: Semnele zodiacale şi calitatea alimentelor**

predominantă calitatea sării care este favorabilă „hrănirii" sângelui.

● *Gemenii, Balanţa* şi *Vărsătorul*, zilele de flori, scot în evidenţă calitatea grăsimilor şi a uleiului, iar sistemul endocrin poate fi astfel influenţat favorabil. Ţăranii care recoltează fructele oleaginoase aleg în special aceste zile, deoarece cantitatea de ulei este mai mare decât în alte zile.

● *Racul, Scorpionul* şi *Peştii*, zilele de frunze deţin o bună calitate a hidraţilor de carbon şi acţionează asupra sistemului nervos.

● Când Luna se află în zodia *Berbecului*, a *Leului* şi a *Săgetătorului*, în zilele de fructe sunt favorabile însămânţarea, creşterea (dezvoltarea), îngrijirea, recoltarea şi depozitarea fructelor. Aceste zile deţin o bună *calitate a fructelor* şi *a albuminei* cu influenţă deosebită asupra organelor de simţ.

Cu experienţa acumulată pe parcursul capitolelor anterioare,

cu cunoştinţele dumneavoastră cu privire la tipul pe care îl reprezentaţi puteţi observa acum cu precizie cum să folosiţi pentru sănătatea dumneavoastră ritmurile Lunii şi ale naturii.

## *Zile de sare - Taur, Fecioară, Capricorn*

În zilele Taurului, Fecioarei şi Capricornului - numite şi zile de rădăcini - culoarea roşie nu trebuie să lipsească din alimentaţia dumneavoastră, deoarece acţionează extrem de favorabil asupra formării sângelui. Fructe de pădure, sucuri roşii etc.

Dacă din varii motive consumaţi mâncarea foarte puţin sărată, atenţie în special la aceste zile. Dacă acest lucru este recomandat de medic, pentru marea majoritate a pacienţilor aceste zile sunt deosebit de dificile, deoarece în Taur, Fecioară şi Capricorn acţiunea sării fiind accentuată, poate fi extrem de dăunătoare în asemenea cazuri. Mai târziu, după ce au trecut aceste zile, sarea nu mai este atât de dăunătoare.

În concluzie: în zilele de sare suportaţi şi aveţi nevoie fie de mai multă sare ca de obicei, fie de mai puţină. Observaţi şi trageţi singuri concluzia.

## *Zilele de ulei - Gemeni, Balanţă, Vărsător*

Unele persoane suportă şi au nevoie de mâncăruri bogate în grăsimi în zilele de ulei din Gemeni, Balanţă şi Vărsător, în timp ce, în aceste zile, celorlalţi chiar şi mirosul de grăsime le face rău. Atenţie la ce vă place să mâncaţi în această perioadă şi cum acţionează alimentele asupra dumneavoastră. Stabiliţi corelaţia cu tipul dumneavoastră: dacă sunteţi tipul alfa, suportaţi bine toate grăsimile animale, iar dacă sunteţi tipul omega, grăsimile şi uleiurile vegetale. Dar niciodată nu trebuie să consumaţi simultan, o perioadă mare

le timp, ambele tipuri de grăsimi.

Asimilarea nu este atât de greşită dacă este vorba de o alimentaţie cu adevărat sănătoasă. Nu refuzaţi niciodată o masă de prânz sau o cină cu prietenii, doar pentru că pe masă nu se află grăsimea dumneavoastră preferată. Asimilarea stabilizează corpul. Astfel acesta învaţă să se pregătească pentru lucrurile nesănătoase pentru el şi astfel să le evite. Chiar şi dumneavoastră veţi căpăta un simţ deosebit care vă va ajuta să descoperiţi ce anume vi se potriveşte şi ce anume nu.

Dacă ştiţi, ca mulţi dintre cititorii noştri, că în zilele de ulei organismul dumneavoastră descompune bine sau aproape deloc grăsimea, atunci o duceţi bine. În zilele de ulei puteţi să eliminaţi total grăsimile sau vă puteţi bucura de ele. Sunt posibile ambele variante, dar dacă aţi descoperit, atunci nu se mai schimbă nimic. Dar vă veţi descurca şi ca „începător".

În concluzie: în zilele de ulei suportaţi şi aveţi nevoie fie de mai multe grăsimi ca de obicei, fie de mai puţine. Observaţi şi trageţi singuri concluzia.

## *Zilele de hidraţi de carbon - Rac, Scorpion, Peşti*

Unele persoane digeră foarte bine hidraţii de carbon (pâine, paste făinoase, preparate pe bază de făină, prăjituri) în zilele de hidraţi de carbon din Rac, Scorpion şi Peşti, restul, din contră, având imediat probleme cu stomacul. Dacă aţi avut succes în observarea comportamentului personal (acest lucru nu vi-l poate spune nimeni, nici măcar tabelele), atunci ştiţi ce trebuie să faceţi: în zilele Racului, Scorpionului sau Peştilor fie vă acceptaţi hidraţii de carbon, fie îi evitaţi (tipul alfa sau tipul omega? făină de grâu sau de secară?)

Dacă în aceste zile vă „adjudecați" produse făinoase și în același timp aveți probleme legate de greutate, atunci senzația dumneavoastră de foame se orientează pe ceva „fals", mereu din aceleași motive. În acest caz, încercați următoarele: o lună întreagă, evitați în zilele Racului, Scorpionului și Peștilor toate produsele care conțin hidrați de carbon (cereale, cartofi etc.). Poate că această schimbare va fi suficientă.

În concluzie: în zilele de hidrați de carbon suportați și aveți nevoie fie de mai mulți hidrați de carbon ca de obicei, fie de mai puțini. Observați și trageți singuri concluzia.

## *Zilele de fructe și de albumine - Berbec, Leu, Săgetător*

În zilele de fructe și de albumine din Berbec, Leu și Săgetător, majoritatea persoanelor suportă bine fructele și albuminele, în timp ce restul nu le suportă prea bine. Din nou, în funcție de tip, puteți face apel la acțiunea albuminelor animale sau vegetale, la fructele cu sâmburi sau la cele litocarpe.

Dacă vă suportați bine fructele în aceste zile, atunci nu scăpați ocazia de a ține două sau trei zile de fructe sau de sucuri. Sucurile nu sunt la fel de eficiente ca fructul în totalitatea lui, dar de cele mai multe ori sunt mai comode. Înainte însă de a apela în totalitate la o astfel de mini cură, trebuie să recurgeți la sucuri.

În concluzie: în zilele de fructe și albumine suportați și aveți nevoie fie de mai multe fructe și albumine ca de obicei, fie de mai puține. Observați și trageți singuri concluzia.

Aveți doar puțină răbdare: după doar câteva săptămâni sau luni veți putea să stabiliți cu precizie, în comparație cu calendarul

Lunii, acțiunile pe care le au asupra dumneavoastră personal diferitele calități ale alimentelor, ce anume tolerați bine și ce nu și în ce zile.

Legătura dintre tolerarea alimentelor și calendarul Lunii poate fi un instrument deosebit de important în special pentru *persoanele alergice:* un aliment declanșator de alergie nu dăunează la fel de mult în toate zilele lunii. Ținând cont de calendarul Lunii veți putea descoperi fără greutate dacă o anumită calitate a alimentelor influențează conflictul dintre organism și aliment, și în ce zile se întâmplă acest lucru. Evitarea anumitor alimente în câteva zile ale lunii nu este atât de dificilă ca un regim sever pe care să îl țineți întreaga viață.

Fiecare om reacționează într-un mod cu totul personal la mâncăruri și băuturi - dacă este tipul alfa sau tipul omega, dacă Luna se află în zodia Berbecului sau a Capricornului, dacă alimentele sunt o hrană adevărată sau sunt constipante și balonante. Dacă într-o zi aveți chef doar de salate și fructe, iar în altă zi de pâine și legume, nu trebuie în nici un caz să vă temeți de o astfel de alimentație unilaterală: probabil că responsabil este doar flerul care s-a deșteptat în dumneavoastră și care știe exact ce-i trebuie organismului.

În încheiere dorim să concluzionăm totul într-un tabel al alimentației pentru noul mileniu.

***Regula numărul 1:***
**Cumpărați doar alimente proaspete, naturale și pline de vitamine, alegeți-le și preparați-le cu grijă și cu dragoste.**

***Regula numărul 2:***
**Alegeți alimentele corespunzătoare tipului dumneavoastră. Nu vă temeți că veți greși. Ca tip alpha, concentrați-vă pe trei mese zilnice, iar ca tip omega, pe cinci mese zilnic.**

***Regula numărul 3:***
**Mâncați în concordanță cu ritmurile Lunii:**

| Fazele Lunii | Regula de bază | Favorabil |
|---|---|---|
| **Lună Plină** | Cu două-trei zile înainte de Lună Plină, mâncați mai puțin, iar după ora 18 nu mai mâncați nimic. Țineți post în ziua cu Lună Plină, dacă acest lucru este posibil fără a avea probleme circulatorii, și beți în această zi cel puțin doi litri de lichid. | Până la ora 19, mult ceai de Lună Plină, după aceea, beți doar dacă vă este sete. Zilele din apropierea Lunii Pline sunt indicate ca zile de fructe, sucuri sau ca zile de post. |
| **Lună în descreștere** | Mâncați ca de obicei și fiți atenți la calitatea alimentelor din ziua respectivă. Dacă vă simțiți bine, nu trebuie să aveți prea multă grijă. Ficatul dumneavoastră este deja atent. Nu mai mâncați nimic după ora 17. | Până la ora 19, ceai de Lună în descreștere, după aceea, beți doar dacă vă este sete. Zilnic masați-vă corpul, după cum doriți, la momentul potrivit, cu ulei pentru slăbit. |
| **Lună Nouă** | Cu două-trei zile înainte de Lună Nouă, mâncați mai puțin, iar după ora 18 nu mai mâncați nimic. Țineți post în ziua cu Lună Nouă, dacă acest lucru este posibil fără a avea probleme circulatorii, și beți în această zi cel puțin doi litri de lichid. | Până la ora 19, mult ceai de Lună Nouă, după aceea, beți doar dacă vă este sete. Zilele din apropierea Lunii Noi sunt indicate ca zile de fructe, sucuri sau ca zile de post. |
| **Lună în creștere** | În principiu mâncați mai puțin și fiți atenți la calitatea alimentelor din aceste zile. Nu mai mâncați nimic după ora 18. Până la ora 19 beți cât mai mult posibil, iar după aceea, doar dacă vă este sete. | Lăsați-vă însoțiți de combinația de ceaiuri pentru Luna în creștere și beți cel puțin doi litri zilnic. Masați-vă corpul zilnic, la momentul potrivit, cu un ulei pentru întărirea țesuturilor |

*Tabelul 5:* Alimentația pentru toată lumea

# 3. Secrete culinare şi reguli alimentare atemporale

Printre problemele importante pe care le implică trecerea la o alimentaţie sănătoasă se numără necunoaşterea sau ignorarea interdependenţelor şi înţelegerea greşită a simplităţii. Astăzi, chiar şi în cărţile de bucate este amintit că preparatele sănătoase solicită o mai mare minuţiozitate şi sunt mai dificil de făcut decât alimentele din conserve, semipreparatele şi preparatele gătite la microunde.

Dar această schimbare, trecere, trebuie să se bazeze în primul rând pe voinţa de care daţi dovadă în luarea deciziilor. Fiţi conştienţi că alimentaţia sănătoasă vă fereşte de oboseală, depresii, plictiseală, dureri fizice şi sufleteşti. Şi atunci vă va fi mult mai uşor să preluaţi un truc sau altul din acest capitol, care vă va netezi calea.

Fiecare bucătar care se respectă are propriile lui mici trucuri pe care nu le dezvăluie nimănui şi pe care, cu siguranţă nu le prezintă în nici o carte de bucate. Aceste trucuri fac parte din secretele succesului său şi nu pot fi copiate de nimeni. În primul rând, datorită faptului că nu pot fi descrise, pentru că ţin de har, talent, de momentul potrivit, nicidecum de ingrediente şi cantităţi. Şi mai presus de toate, ţin de plăcerea de a găti. „Doar un om cu suflet bun poate fi un bun bucătar", spune un celebru bucătar al vremurilor noastre.

În capitolul despre *informaţiile vii* am încercat să vorbim despre puterea care transformă o bucată de pâine, puţin unt şi arpagic verde într-un preparat demn de a fi servit unui rege sau împărat. Un

bucătar bun cunoaşte foarte bine aceste energii, acesta fiind motivul pentru care cel mai bun lucru care i se poate întâmpla cuiva este să consume mâncare preparată de un bucătar îndrăgostit.

*Informaţiile vii* se găsesc la baza multor trucuri pe care vi le vom prezenta în paginile următoare. Dar pentru că pe această temă s-au scris mii de cărţi de bucate şi există milioane de sfaturi bune, le-am preluat şi vi le prezentăm doar pe acelea care, după părerea noastră, vă sunt încă necunoscute.

Luaţi-vă inima în dinţi, încercaţi şi veţi fi uimiţi de rezultatele obţinute. Şi chiar dacă nu aţi preluat decât o mică parte din sfaturile noastre, a meritat să citiţi această carte.

## Înţelepciune din ţara bucatelor colorate

Nu se poate să nu fi observat - la televizor sau în excursiile pe care le-aţi făcut - cât de colorate sunt pieţele de legume, fructe şi condimente din ţările îndepărtate. În pieţele şi bazarele orientale, din Japonia şi India, din Maroc şi Spania, din Africa şi din America Centrală se întâlnesc toate culorile spectrului.

Probabil că vă surprinde şi prezenţa acestei multitudini de culori în farfuriile cu mâncare din restaurantele, cârciumioarele, casele şi colibele acestor ţări.

Şi bineînţeles că aţi observat că în toate „ţările bucatelor colorate" există mult mai puţine persoane supraponderale decât la noi sau în Statele Unite. Cu siguranţă că sunt o sumedenie de motive care explică această diferenţă, printre ele numărându-se sărăcia acestor ţări, dar cel mai important dintre ele este secretul alimentaţiei sănătoase prezent în multe ţări din lume, izvorât în primul rând din tradiţii şi obiceiuri străvechi. Şi anume: „Să mănânci culori". Regula de bază sună aşa:

**Pe parcursul unei zile în mâncărurile consumate trebuie să se regăsească toate culorile curcubeului - albastru, verde, galben, portocaliu, roşu, violet.**

Pentru aceasta este indiferent ce aliment are o anumită culoare - legume, cereale, băuturi. Este de la sine înţeles că ne referim la culorile naturale reale şi nu la coloranţii sintetici a căror acţiune nocivă va fi vizibilă peste zeci de ani - cu mult după ce persoanele responsabile astăzi vor ieşi la pensie.

Majoritatea organelor afectate - în special organele interne - se vindecă în totalitate doar datorită unei terapii corespunzătoare a culorilor, chiar şi în alimentaţie. Spre exemplu, pentru a funcţiona optim, bila are nevoie de culoarea galbenă. Dacă bila este încărcată sau bolnavă, se va observa o îmbunătăţire radicală a stării ei dacă veţi purta o cămaşă galbenă sau veţi dormi în cearşafuri de culoare galbenă.

Probabil că ştiţi urmările pe care le are faptul că majoritatea culorilor dominante din farfuriile noastre sunt maro, bej şi verde. Şi nu este de mirare când mulţi oameni au şi veşmintele zilnice în aceeaşi culoare.

Culorile cu care ne înconjurăm zilnic ne influenţează simţurile, ne influenţează starea fizică şi spirituală. Ar trebui să vă familiarizaţi cu câteva informaţii cu privire la culori înainte de a cumpăra draperii, feţe de masă, lenjerie de pat, lenjerie de corp pentru noapte, tapete şi covoare pentru casă şi birou.

Culorile ne influenţează chiar şi atunci când nu putem să le vedem, adică noaptea sau dacă ne numărăm printre cei lipsiţi de vedere. În această perioadă în care totul se desfăşoară cu o viteză uimitoare, „acţiunea pe termen lung" a devenit ceva străin. Totuşi,

știința binecuvântată cu privire la acțiunea culorilor este adesea trecută cu vederea sau sacrificată pe altarul modei. Ceea ce nu poate fi dovedit imediat nu există. Dar, curaj! Nu trebuie decât să încercați și succesul va fi de partea dumneavoastră.

## *Culorile semnelor zodiacale*

Roata mare a unei mori de apă are nevoie doar de puțină apă curgătoare pentru a se menține în mișcare. Dar dacă roata stă, pentru a o pune în mișcare este nevoie de o cantitate de apă mult mai mare decât cea pentru asigurarea unei mișcări continue.

La fel se întâmplă și cu organismul nostru. Dacă vă închipuiți organele din corp ca fiind niște roți de moară, acestea ar putea ajunge într-un fel de stare de relaxare datorată unui aport deficitar de energie sau din cauza unei supraîncărcări. Un excelent mijloc pentru a câștiga impulsul care să le facă să funcționeze din nou este știința utilizării culorilor în armonie cu poziția Lunii în semnele zodiacale.

Și în capitolul despre îngrijirea corpului (începând cu pagina 238) ne vom ocupa și mai precis de interdependența dintre culori și păstrarea sănătății corpului. Aici însă vrem să vă facem să conștientizați că puteți realiza multe pentru sănătatea dumneavoastră dacă sunteți atenți și la culoarea alimentelor și a băuturilor folosite în alimentație. Utilitatea tabelului de la pagina 185 vorbește de la sine.

● *roșu:* roșul reglează energiile creatoare, vitale și favorizează pasiunea și comportamentul spontan și curajos. Vă ridică moralul, aduce elan și curaj pentru a iniția idei și proiecte noi.

În alimentație, roșul activează ficatul și sprijină producerea de hematii (globule roșii). Culoare a forței de purificare și eliminare,

roşul vă eliberează de constipaţie şi de secreţiile abundente ale mucoaselor şi este eficient în condiţiile lipsei de fier. Culoarea nu este indicată persoanelor uşor irascibile. Prea mult roşu poate conduce la nelinişte, slăbire, agitaţie, nervozitate, are acţiune bruscă, necontrolată, nu durează mult şi este superficial.

● *portocaliu:* portocaliul, combinaţia dintre roşu şi galben acţionează în mod armonios asupra organismului. Este indicat în special împotriva nervozităţii, fricii, depresiilor, este bun pentru sistemul endocrin şi pentru plămâni. Nu există influenţe negative ale utilizării în alimentaţie a prea mult portocaliu, exceptând cazurile în care se foloseşte doar această culoare. Unilateralitatea în cazul alegerii culorilor este întotdeauna dăunătoare, indiferent de culoarea care se află în discuţie.

Persoanele temătoare ar trebui să poarte haine de culoare portocalie, dar nu chiar din cap până-n picioare. Prea mult portocaliu poate favoriza dependenţa de cei din jur. Problemele legate de digestie şi de piele şi scaunul dificil sunt influenţate favorabil prin portocaliu, în special în zilele în care Luna se află în zodia Fecioarei. Portocaliul reglează pofta de mâncare şi de aceea ajută în caz de foame. Portocaliul este o culoare care relaxează şi linişteşte.

● *galben:* galbenul este culoarea inspiraţiei spirituale, a curajului, sprijină funcţia glandelor, întăreşte nervii, activează mucoasele, favorizează şi protejează procesul gândirii. Este o culoare bună şi atunci când copii îşi fac temele. Nu există influenţe negative ale utilizării în alimentaţie a prea mult galben, exceptând cazurile în care se foloseşte doar această culoare.

Galbenul regularizează sucurile gastrice şi ajută în cazul dezechilibrelor digestive şi a hipotoniei (lenevirea intestinului), are acţiune de liniştire a nervilor şi este o culoare bună împotriva stărilor

de agitație nervoasă și spirituală - este o culoare bună pentru clase și birouri de studiu. În caz de stări depresive poate acționa extrem de favorabil în special dacă este folosită la îmbrăcăminte. Galbenul acționează ca mijloc de calmare a splinei, activează sistemul limfatic și ajută în cazul afecțiunilor ficatului. Un ficat suferind sau încărcat trebuie tratat în mod regulat cu galben, până este recâștigată siguranța interioară și capacitatea de dezintoxicare.

● *verde:* verdele echilibrează și neutralizează, este culoarea speranței, a armoniei, a vindecării și a maturizării naturale. Verdele influențează glanda hipofiză și astfel intervine în metabolism. Are grijă de echilibrul dintre ficat și splină și are acțiune de regenerare a mușchilor și a țesuturilor conjunctive. Are acțiune binefăcătoare și de relaxare a ochilor. Verdele influențează și sistemul nervos vegetativ și favorizează procesul de creștere. În cazuri rare acționează înăbușit, și favorizează nesiguranța. Câteodată reacționează prea lent și prea răbdător.

● *albastru:* albastrul are acțiune calmantă, de echilibrare, de liniștire a durerilor, de favorizare a somnului și de minimizare a inflamațiilor. În general, ca și în cazul culorii verde, o supradoză de albastru nu are efecte negative. Doar în cazuri deosebite, dar extrem de rare, poate obosi foarte tare și poate conduce la plictiseală, lipsă de chef și chiar la hipertensiune arterială. Prea mult albastru în alimentație nu este indicat pentru că înăbușă prea tare. De aici și acțiunea puternic obositoare a vinului roșu, în timp ce se cunoaște că vinul alb ne face mai curajoși: ca și lumina albă, el acumulează toate culorile.

Albastrul răcorește, putând fi folosit cu succes în caz de febră și chiar arsuri. Cei care intră frecvent în contact cu oamenii își pot îmbunătăți starea spirituală purtând haine de culoare albastră.

Albastrul liniştește şi calmează şi lasă cale deschisă gândurilor creatoare, fără influenţe din afară.

● *indigo/violet:* culoarea are acţiune liniştitoare, este bună pentru meditaţie, reglează activitatea splinei, relaxează şi calmează durerile, sprijină circulaţia limfei şi favorizează puterea de percepţie. Nu există influenţe negative ale utilizării în alimentaţie a prea mult indigo, exceptând uneori o activitate prea pronunţată a splinei. În alimentaţie, violetul are acţiune de purificare a sângelui şi de frânare a poftei de mâncare. Asupra oamenilor care desfăşoară activităţi artistice, violetul are acţiune calmantă, deoarece înăbuşă sistemul nervos.

## *Acţiunea culorilor în corelaţie cu ritmurile Lunii*

Acţiunea culorilor produselor alimentare intervine în adevăratul sens al cuvântului pe parcursul trecerii Lunii prin semnele zodiacale (vezi tabelul de la pagina 185).

Pentru a înţelege cum puteţi pune în practică această ştiinţă, să trecem în revistă o lună şi să începem cu zodia Berbecului:

*Berbec: culoarea de bază - roşu, culoarea contrastantă - galben/albastru*

Când Luna se află în semnul zodiacal al Berbecului, culoarea roşie are o influenţă deosebită în alimentaţie, fie că este vorba de băuturi ( suc de coacăze roşii), fie de legume (roşii). Roşul are întotdeauna caracteristicile prezentate mai sus, dar acestea se accentuează în Berbec, Leu şi Săgetător.

Pe de altă parte, în organism au loc o irigare sanguină defectuoasă şi o circulaţie încărcată, în special în zona capului. În zilele în care Luna se află în zodia Berbecului, sunt foarte frecvente

| Semnul zodiacal | Zona corpului | Culoare de bază | Culoare complementară |
|---|---|---|---|
| Berbec | cap, creier, ochi, nas | roşu | galben/albastru |
| Taur | laringe, maxilare, gât, organele vorbirii, amigdale, urechi, dinţi | albastru | roşu (galben) |
| Gemeni | umeri, braţe, mâini, plămâni | galben | roşu/albastru |
| Rac | piept, plămâni, stomac, ficat, bilă | verde | violet/portocaliu |
| Leu | inimă, spate, diafragmă, sistemul circulator, artere | roşu | galben/albastru |
| Fecioară | organe digestive, nervi, splină, pancreas | albastru | roşu (galben) |
| Balanţă | şolduri, rinichi, vezică urinară | galben | roşu/albastru |
| Scorpion | organe genitale, uretre | verde | violet/portocaliu |
| Săgetător | coapse, vene | roşu | galben/albastru |
| Capricorn | genunchi, oase, încheieturi, piele | albastru | roşu (galben) |
| Vărsător | gambe, vene | galben | roşu/albastru |
| Peşti | picioare, degete de la picioare | verde | violet/portocaliu |

***Tabelul 6:*** **Asocierea culorilor la semnele zodiacale**

*Pentru utilizarea corectă:* violetul trebuie să fie un roşu albăstrui, cu alte cuvinte, în combinaţia dintre albastru şi roşu, roşul trebuie să fie predominant. Portocaliul trebuie să fie un roşu gălbui. Şi aici, în combinaţia de galben şi roşu, roşul trebuie să fie predominant.

durerile de cap şi migrenele. Dar folosind cu înţelepciune alimente roşii, lucrurile se vor îmbunătăţi, iar circulaţia sanguină va reveni la normal.

Dacă se întâlneşte contrarul acestei situaţii, iar circulaţia sanguină şi irigarea cu sânge a organismului sunt mai degrabă agitate, atunci intră în acţiune culoarea complementară, care poate avea rol de „antidot". În Berbec, aceste culori complementare sunt galbenul şi albastrul. Deci toate alimentele de culoare galbenă şi albastră acţionează favorabil şi relaxant.

Pe scurt: în cazul în care simţiţi că „vi se urcă sângele la cap" - galben sau albastru. Aceste culori contractă vasele sanguine.

Când simţiţi că vi se scurge sângele spre picioare - roşu. Roşul lărgeşte vasele de sânge.

Pentru că ne găsim tot în aria capului, vă dăm un sfat: dacă aveţi febră, puneţi-vă pe frunte un prosop sau o batistă de culoare verde, pentru că această culoare echilibrează.

*Taur: culoarea de bază - albastru, culoarea contrastantă - roşu (galben)*

Toate mâncărurile de culoare albastră dezvoltă o forţă deosebită când Luna se află în semnul zodiacal al Taurului. Albastru are întotdeauna caracteristicile prezentate mai sus, dar acestea se accentuează în Taur, Fecioară şi Capricorn.

Pe de altă parte, în Taur este perioada ideală pentru toţi cei care trebuie să mănânce puţin roşu, spre exemplu persoanele care suferă de hipertensiune arterială. În Taur, roşul nu are o acţiune atât de puternică, şi de aceea nu este atât de dăunător. Este important să acumulăm toate culorile, dar nu în toate zilele în aceleaşi doze.

În zona gâtului - „aparţinând" zodiei Taurului - verdele este

întotdeauna bun. Albastrul este indicat în aceste zile în cazul amigdalelor inflamate sau al problemelor din zona gurii, glandei tiroide și a limbii.

Dacă veți consuma alimente de culoare roșie în cazul unei secreții insuficiente a glandei tiroide și alimente albastre sau verzi în cazul unei hipertrofii, acest lucru va avea acțiune extrem de favorabilă când Luna se află în zodia Taurului.

*Gemenii: culoarea de bază - galben, culoarea complementară - roșu/albastru*

Proprietățile culorii galben se accentuează în Gemeni, Balanță și Vărsător.

În Gemeni trebuie să aveți grijă de centura scapulară și, pentru că roșul favorizează circulația sanguină, ar fi bine să purtați ceva de culoare roșie în zona gâtului.

Ficatul și bila se bucură de culoarea galben, la fel și stomacul și splina. Gemenii nu sunt legați direct de ficat și de bilă, dar le protejează datorită influenței culorii galbene asupra acestei zone.

Roșul și albastrul - fiind culori complementare la galbenul Gemenilor - nu au o acțiune prea pronunțată în aceste zile. Roșul are cea mai slabă acțiune în Gemeni, Balanță și Vărsător.

Aceste exemple arată clar că, dacă sunt atenți la momentul potrivit, chiar și persoanele nervoase și agitate pot purta haine de culoare roșie și pot consuma alimente roșii. Zilele din Gemeni, grație influenței culorii galben pot fi folosite cu succes pentru întărirea nervilor și pentru sprijinirea funcțiilor glandelor.

*Rac: culoarea de bază - verde, culoarea complementară - violet sau portocaliu*

Verdele ajută în special zona pieptului. Perioada în care Luna se află în semnul zodiacal al Racului trebuie folosită pentru întărirea sistemului nervos vegetativ cu ajutorul culorii verde, în special în ceea ce privește alimentația. Dar și verdele din îmbrăcăminte și plimbările prin zone cu verdeață au o putere deosebită (la fel pentru perioadele în care Luna se află în Scorpion și Pești). Protejați-vă deci zona pieptului și ieșiți în natură!

Inspiratul și expiratul adânc ar trebui să fie un lucru de la sine înțeles, dar mulți dintre noi au uitat cum se face. În special în zilele Racului nu ar trebui să ratați să faceți câteva exerciții de respirație în aer curat. Tipul Alfa este predispus să neglijeze inspirația adâncă, în timp ce tipul Omega expiră adesea cu intensitate prea mică. Încercați să combateți aceste tendințe printr-o inspirație profundă sau printr-o expirație intensă - în special atunci când sunteți obosiți. La început veți depune un efort mai mare, dar deja după doar câteva secunde veți simți efectele pozitive.

Ar fi indicat să faceți ceva pentru nervii dumneavoastră, în special în zilele de apă (dintre care fac parte și cele din Rac). Vitaminele din grupa B-urilor sunt un ajutor necesar. Sunt solubile în apă și se întâlnesc în coaja boabelor de cereale, în orez, drojdie și cartofi.

Dacă plămânii vă sunt slăbiți, preparatele calde, gătite sunt de preferat crudităților. Nu sunt indicate nici prea multe fructe din sud, mâncăruri reci sau acre. Dacă plămânii sunt puternici, dar se compensează cu un ficat sau rinichi slăbiți, totul se inversează.

*Leu: culoarea de bază - roșu, culoare complementară - galben/albastru*

În cazul în care aveți înclinație spre afecțiuni cardiace și hipertensiune arterială, ar trebui să evitați în zilele din Leu roșul, atât în

alimentație, cât și în vestimentație. Sunt în schimb indicate culorile complementare galben sau albastru care vor stabili echilibrul. Spre exemplu, aceste culori și nuanțele lor ar putea fi folosite foarte bine la fața de masă. Verdele este și el indicat, fiind o culoare de echilibru.

Persoanele care suferă de hipotensiune arterială, care sunt adesea obosite și nu au chef de nimic ar trebui să se înconjoare de culoarea roșu nu numai în ceea ce privește alimentația și îmbrăcămintea, ci și locuința. Roșul are o acțiune deosebită în zilele din Leu.

*Fecioară: culoare de bază - albastru, culoare contrastantă - roșu (galben)*

În zilele în care Luna se află în zodia Fecioarei pot fi protejate foarte bine toate organele digestive. Dacă, spre exemplu, stomacul sau intestinul nu funcționează corect, atunci totul se reglează folosind culoarea contrastantă culorii albastru - roșu în alimentație și în îmbrăcăminte. Dacă organele digestive sunt suprasolicitate, organismul dumneavoastră se poate relaxa cu albastru, care în Fecioară are o acțiune sporită.

În cazul afecțiunilor ficatului și ale bilei, stomacului și splinei, puteți rezolva problemele folosind culoarea galben, indiferent dacă este vorba de lenjerie de pat de culoare galbenă sau de alimente galbene. Alături de culoarea galben, echilibrul ficatului și al bilei este asigurat și de alimentele acre care răcoresc și diminuează adesea sensibilitatea la căldură, pofta exagerată de mâncare și insomnia. Nici un alt semn zodiacal nu influențează atât de puternic atunci când va hrăniți corect sau greșit.

Pentru curățarea sângelui, zilele în care Luna se află în zodia Fecioarei favorizează asimilarea vitaminei K (solubilă în grăsimi).

Aceasta este prezentă în părţile verzi ale plantelor, în ficat şi în gălbenuşul de ou.

Culoarea portocaliu poate influenţa favorabil problemele digestive şi pe cele legate de scaun, mai ales dacă este purtată în zilele Fecioarei. Violetul reglează splina şi prin aceasta şi sistemul imunitar.

Multe persoane care suferă de pe urma problemelor digestive şi ale afecţiunilor intestinale sunt predispuse la exagerări. De cele mai multe ori sunt aşteptate cu nerăbdare rezultate şi efecte rapide. Dar comportamentul şi obiceiurile de alimentaţie dobândite pe parcursul multor ani nu se pot schimba peste noapte, deoarece organismul reacţionează destul de lent la transformări. El are nevoie de timp pentru a-şi reaminti de trecut, de natură şi de ritmurile naturale. Intestinul trebuie adesea să înveţe din nou să sesizeze propriile lui semnale.

Dacă suferiţi de constipaţie: efectele negative pe care le produce administrarea pe durată îndelungată a laxativelor au fost menţionate de mii de ori. Cei care preiau sarcina muşchilor, oaselor şi organelor nu trebuie să se mire dacă acestea se lenevesc sau chiar îşi pierd aceste atribuţii.

Dependenţa de laxative nu este considerată o formă de boală, deoarece este prezentă la un număr mare de persoane. Utilizarea incorectă în cantităţi aproape necontrolate a acestui „drog" este prezentă în special la persoanele în vârstă.

Un medic ce prescrie cu uşurinţă laxative chimice nu este decât un şarlatan, un vraci nepriceput, un furnizor de droguri. Un pahar de apă călduţă băut înainte de micul dejun poate face adevărate minuni. Foarte indicat este şi următorul exerciţiu scurt de gimnastică: dimineaţa, înainte de a vă ridica din pat, trageţi spre piept, cu ambele mâini, timp de un minut, mai întâi genunchiul drept,

apoi pe cel stâng, terminând cu amândoi genunchii. Acest exercițiu rezolvă și cele mai dificile cazuri de constipație, uneori chiar în decurs de numai două-trei zile. Rezultatul se bazează exclusiv pe mișcarea ușoară de apăsare de la dreapta la stânga, care se produce în intestinul gros - calea naturală de eliminare a resturilor alimentare. Culoarea galben purtată în vestimentație poate acționa și ea favorabil asupra digestiei. În caz de diaree vă recomandăm însă să evitați această culoare.

*Balanță - culoarea de bază - galben, culoare contrastantă - roșu/albastru*

Ceea ce faceți în zilele în care Luna se află în zodia Balanței pentru sistemul endocrin acționează mai bine decât în celelalte zile. Galbenul din îmbrăcăminte și din alimente nu reglează doar inspirația, ci protejează ficatul și bila. Puteți începe acțiunile chiar din zodia Fecioarei. Deficitul de vitamina C se reglează mai bine în zilele Balanței decât în alte zile. Lămâile au un conținut foarte mare de vitamina C, dar până când acestea ajung la noi pe masă, aproape toate vitaminele au dispărut. Cel mai bine este să vă acoperiți necesarul de vitamina C din verdețuri sălbatice care conțin de aproximativ zece ori mai multă vitamină C decât aceeași cantitate de legume verzi.

Vitaminele și substanțele minerale sunt asimilate mai bine în zilele de Balanță decât în multe din celelalte zile, în special atunci când ne aflăm și sub influența Lunii în creștere. Știți deja: asimilați pe Lună în creștere și purificați și slăbiți pe Lună în descreștere.

Căderea părului depinde în mare măsură de sistemul endocrin, fiind mai pronunțată atunci când acesta nu funcționează în parametri optimi. Glandele și mucoasele lucrează într-o strânsă interdependență unele cu celelalte și pot fi protejate folosind culoarea

galben. Astfel poate fi întărită și puterea de apărare a organismului împotriva infecțiilor.

*Scorpion: culoarea de bază - verde, culoare contrastantă - violet sau portocaliu*

Toate soiurile de legume verzi conțin o mare cantitate de vitamina E (solubilă în grăsimi). Pentru asigurarea stării de sănătate a organelor genitale este nevoie de multă vitamină E și nu trebuie să evitați să purtați mult verde în zilele din Scorpion. Vitamina E poate fi găsită și în germenii de grâu, în lapte, unt și salată. Culoarea verde favorizează creșterea, iar prea puțin verde poate conduce la nașteri premature sau la avorturi spontane. Vitamina E sprijină fertilitatea, iar lipsa ei poate produce sterilitate.

Un sfat: femeile cu predispoziție la avorturi ar trebui să evite condimentele leuștean și cimbru, chiar dacă sunt verzi, pentru că influențează negativ, în zilele Scorpionului, fătul. În vechime, aceste ierburi erau folosite împotriva sarcinilor nedorite.

Ca în cazul tuturor semnelor de apă (Rac, Scorpion, Pești), ar fi bine ca și în aceste zile să faceți ceva pentru sistemul nervos. Mâncați în zilele Scorpionului câte alimente verzi doriți; puteți chiar exagera, decât să fie prea puțin verde.

Zona rinichilor este mai slabă la femei decât la bărbați. Alimentația vegetariană cu fructe și legume crude favorizează acest lucru. Rinichii sănătoși, dar o splină slăbită suportă din această cauză mai bine alimentele gătite. Nu faceți exces de sare, dar nici nu o eliminați complet. Dacă obișnuiți să meditați, alegeți în Scorpion o pătură sau un cearceaf de culoare verde. Când cumpărați lenjerie pentru pat, alegeți culoarea acesteia în funcție de afecțiunea de care suferiți. Dacă suferiți de rinichi sau vezică biliară, alegeți portocaliul;

dacă aveţi probleme cu ficatul sau bila, îndreptaţi-vă spre galben etc. Verdele are întotdeauna o acţiune de echilibrare şi este indicat şi în caz de febră.

*Săgetător: culoarea de bază - roşu, culoare complementară - galben/albastru*

Energia Săgetătorului ascute organele de simţ şi, prin forţa culorii roşu, sprijină circulaţia sângelui în organism. Influenţa deosebită asupra venelor trebuie folosită neapărat.

Nu rareori, în zilele Săgetătorului este posibil să vă supere venele. Cu atât mai important este să fluidizaţi energiile din corp şi să dizolvaţi stazele. Masajele au o acţiune binefăcătoare nu doar în zilele Săgetătorului.

Calitatea albuminei şi a fructelor din zilele Săgetătorului trebuie folosită neapărat. Căutaţi să nu amestecaţi în alimentaţia dumneavoastră albumină animală şi vegetală. Fructele şi legumele roşii posedă mai multă forţă în zilele de fructe (Berbec, Leu, Săgetător) decât în celelalte zile. Roşu în exces în zilele Săgetătorului este puţin indicat persoanelor agitate şi nerăbdătoare. Ar trebui să vă liniştiţi folosind culorile complementare albastru sau galben.

*Capricorn: culoarea de bază - albastru, culoare complementară - roşu (galben)*

Zilele din Capricorn cu energia culorii albastru sunt cele mai indicate zile pentru orice tip de îngrijire a pielii. O piele sănătoasă este urmarea şi expresia tuturor simţurilor corpului nostru şi a stării generale, problemele legate de piele pot fi rezolvate şi vindecate şi din exterior.

Vitamina E este foarte importantă pentru menţinerea unei pieli

sănătoase. O putem găsi în drojdie, banane, cartofi şi în organe precum ficat, rinichi şi creier. Organismul asimilează deosebit de bine vitamina E atunci când Capricornul este în Lună în creştere. Acest lucru este valabil şi pentru toate alimentele de culoare albastră.

Din motive întemeiate, organele nu sunt la fel de cerute ca mai înainte. Metodele actuale de creştere a animalelor le transformă în spaţii de depozitare a medicamentelor şi toxinelor. Dacă însă aveţi posibilitatea de a face rost de organe provenind de la animale sănătoase şi crescute în condiţii bune, folosiţi acestă oportunitate. Animalele carnivore care trăiesc în sălbăticie mănâncă doar în caz de nevoie muşchi şi nu se ating de organele interne. Muşchiul este consumat doar de animalele care se hrănesc cu hoituri. Un motiv în plus pentru care animalele sălbatice nu sunt supraponderale...

*Vărsătorul: culoarea de bază - galben, culoare complementară roşu/albastru*

Culoarea de bază, galben, a Vărsătorului, încetineşte circulaţia sângelui, care se poate manifesta exterior printr-o „încărcare" a pulpelor şi prin apariţia varicelor. Culoarea complementară roşu poate avea în acest caz acţiune preventivă şi de calmare, deoarece lărgeşte vasele sanguine.

Dacă aveţi varice şi vreţi să scăpaţi de ele, evitaţi zilele Vărsătorului şi alegeţi o perioadă când Luna este în descreştere.

De fapt, cauza care conduce la apariţia varicelor şi a problemelor venelor este calitatea slabă a sângelui, care se poate reglementa doar printr-o dezintoxicare şi o alimentaţie corectă. Toate alimentele de culoare galbenă acţionează favorabil asupra organismului dumneavoastră în zilele de Vărsător, chiar şi galbenul din îmbrăcăminte sau din lenjeria de pat.

*Peşti: culoarea de bază - verde, culoare complementară violet sau portocaliu*

Chiar dacă verdele este culoarea semnului zodiacal al Peştilor, în picioare se întâlnesc atâtea influenţe şi linii de energie, încât verdele nu mai joacă un rol atât de important. Zilele de Peşte influenţează doar o parte relativ mică a corpului, dar deosebit de importantă. Probabil că acest lucru depinde de faptul că picioarele reprezintă punctul terminus al tuturor meridianelor corpului, că practic toate zonele corpului şi toate organele pot fi stimulate prin excitarea anumitor puncte aflate pe picioare. Acestă stimulare poate calma sau chiar vindeca anumite afecţiuni.

Masajul zonelor reflexe de pe picioare poate fi de o extrem de mare utilitate pentru o detoxifiere de succes a corpului. Fiecare organ şi fiecare regiune a corpului „se termină" printr-o suprafaţă precisă, bine delimitată de pe picioarele noastre. Ca şi în cazul acupresurii (apăsarea anumitor puncte de pe corp) şi aceste zone pot fi excitate prin apăsări şi masări uşoare. În acest fel, organele corespondente şi diferitele zone ale corpului sunt inundate de energie benefică ce le reglează funcţionarea normală. Puterea zilelor din Peşti favorizează acţiunea acestei forme de masaj. În aceste zile trebuie să efectuaţi cu mare grijă masajul, deoarece zonele respective sunt deosebit de sensibile. Masajul zonelor reflexe ale picioarelor pentru stimularea organelor intoxicate şi afectate este mai eficient în zilele cu Lună în descreştere, decât în zilele cu Lună în creştere.

Pentru tratarea corectă a disfuncţiilor diferitelor organe şi pentru rezolvarea blocajelor este indicat să urmăriţi cu atenţie ritmurile Lunii. Fratele meu, Georg Koller, lucrează ca maseur profesionist în Bissendorf bei Osnabruck, apelând de douăzeci de ani la aceste reguli şi bucurându-se de mult succes. Soţia sa este o cosmeticiană

apreciată care are propriul său cabinet şi care apelează şi ea la influenţa pe care o exercită Luna.

În încheiere, cele mai importante efecte ale culorilor şi culorile alimentelor într-un mic tabel:

| Culoarea | Proprietăţi | Alimente |
|---|---|---|
| **Roşu** | favorizează circulaţia sângelui, ajută la formarea sângelui, furnizează energie, stimulează | roşii, coacăze roşii şi negre, zmeură, căpşuni, cireşe roşii, sfeclă roşie, ardei roşii, merişoare, ridichi de lună, soiurile de mere roşii |
| **Albastru/ violet** | inhibă inflamaţiile, calmează durerile, linişteşte, favorizează somnul, echilibrează | afine, mure, bobiţe de soc, coacăze negre, cireşe negre, struguri negri, prune, varză roşie, vinete |
| **Galben/ portocaliu** | întăreşte nervii, inspiră, activează mucoasele | ardei galben, caise, morcovi, mere, pere, porumb, gulii, banane, fasole albă, ceapă, ţelină, usturoi, struguri albi, lămâi, portocale, mandarine, grapefruit, ananas, bureţi galbeni |
| **Verde** | calmează, echilibrează, favorizează creşterea | spanac, urzici, fasole verde, mazăre, arpacaş verde, anghinare, dovlecei, verdeţuri precum leuştean, salvie, mărar, praz, pătrunjel |

***Tabelul 7:*** **Acţiunea culorilor şi culorile alimentelor**

## Puterea ierburilor

Dincolo de uşa noastră cresc ierburi - plante în special - pe care nimeni nu le ia în considerare. Îşi fac loc prin asfalt, cresc pe lângă gardul vecinilor, cresc chiar şi acolo unde nu mai creşte iarbă. Şi fără urmă de îndoială, unele dintre aceste rămurele verzi cresc doar pentru dumneavoastră şi pentru nimeni altcineva.

Un prieten îşi cunoştea foarte bine micuţa grădină din spatele casei aflată la marginea oraşului şi o îngrijea în mod regulat în anul 1956, an de construcţie al Porsche-ului. În mare măsură lăsa natura să-şi urmeze cursul. A fost însă extrem de surprins într-o zi când, în mijlocul unei bucăţi de gazon proaspăt tuns a văzut un arbust, un tufiş ciudat care curând a înflorit, apărând parcă din nimic. După aproximativ o lună prietenul nostru s-a îmbolnăvit şi medicul i-a prescris un produs homeopat destul de scump, care însă a dat rezultate bune şi care l-a vindecat. Medicul l-a sfătuit totodată să aibă mai multă grijă în ceea ce priveşte obiceiurile de alimentaţie. Puţin după aceea, prietenul nostru a descoperit într-un lexicon al plantelor medicinale că „buruiana" ciudată care crescuse brusc în grădina lui era folosită cu succes în vechime graţie puterii sale deosebite de vindecare, iar după ce a identificat cu precizie fiecare substanţă componentă a realizat că această plantă era ingredientul principal ce intra în compoziţia medicamentului scump prescris de medic.

Această coincidenţă i-a amintit de un fragment din cartea noastră *Puterea Lunii*. „Natura face să crească în vecinătatea unei case, acolo unde pământul este natural, fără adaos de îngrăşăminte chimice şi nestropit, o multitudine de plante medicinale. Aceste plante depind de persoanele care locuiesc în casă şi de ierburile de care locuitorii au nevoie pentru prevenirea, calmarea şi vindecarea eventualelor boli. Dacă unul dintre locuitori are o slăbiciune fizică

sau se îmbolnăveşte, planta medicinală corespunzătoare creşte în apropiere simultan cu declanşarea bolii sau chiar cu puţin timp înainte - ca din senin. Când locuinţa îşi schimbă proprietarii, se modifică şi tipul plantelor care cresc în împrejurimi, în concordanţă cu necesităţile noilor locuitori."

Recomandarea noastră clară este: oricând şi oriunde puteţi folosi la gătit şi ierburi proaspete sau uscate din vecinătatea dumneavoastră. Această recomandare face parte dintre transformările esenţiale ale unei „bucătării moderne" într-o bucătărie naturală, sănătoasă. Doar pe moment folosirea ierburilor proaspete sau uscate natural ar putea părea neobişnuită. După câteva zile vă va face cu siguranţă plăcere să culegeţi o rămurică de aici, un bob de acolo, câteva frunzuliţe de dincolo, sau să le luaţi din săculeţi sau sticle. În fiecare moment aveţi la dispoziţie mici centrale energetice ale naturii, din care puteţi prepara bucate minunate care combină în mod fericit gustul şi sănătatea. Şi astfel alimentaţia noastră va deveni medicamentul nostru, aşa cum şi-au dorit toţi marii vraci ai istoriei.

Nu există locuinţă în care să nu poată creşte cel puţin două ierburi proaspete. Chiar dacă pentru aceasta trebuie să înlocuiţi de două până la trei ori pe an lădiţele sau ghivecele în care le creşteţi. Dar merită efortul! Încă din primăvară vă îmbie arpacaşul verde, busuiocul, pătrunjelul, măghiranul. Lădiţele cu ierburi din supermarket-uri conţin de cele mai multe ori produse puternic stropite sau chiar expuse radiaţiilor. Deci, atenţie!

În mod normal nu sunteţi avertizaţi, dar trebuie să aveţi grijă în utilizarea ierburilor, deoarece este posibil ca anumite substanţe componente să fi fost folosite în laborator, la cobai, ca agent cancerigen.

## *Atenţie la dozare?*

Un exemplu îl poate constitui minunatul dar al naturii, podbalul, care nu se mai comercializează deloc în farmaciile austriece (nu rădeţi!). Slavă Domnului că această plantă creşte din abundenţă pretutindeni şi nimeni nu este împiedicat să o culeagă proaspătă şi să-şi facă provizii pentru iarnă. Oamenii de ştiinţă ţin bineînţeles sub tăcere faptul că trebuie consumate zilnic zece kilograme de podbal sau o sută de litri de ceai de podbal pentru a atinge doza „cancerigenă".

În spatele unei asemenea nebunii se ascunde însă o metodă: după marele succes de care s-a bucurat uleiul extras din arborele de ceai, de pe urma căruia mulţi medici au rămas fără pacienţi, există o reglementare „de sus" conform căreia uleiul din arborele de ceai, produsele şi cosmeticele care au ca substanţă componentă acest ulei trebuie însoţite de un avertisment conform căruia „nu trebuie administrat sugarilor şi copiilor sub trei ani şi nu poate fi aplicat decât pe pielea intactă, nevătămată". Vechii locuitori ai Australiei s-ar fi transformat atunci imediat în oale şi ulcele, deoarece secole de-a rândul s-au tratat cu succes - foloseau uleiul arborelui de ceai pentru vindecarea rănilor, eczemelor, muşcăturilor şi ciupiturilor de insecte de tot felul, în siguranţă chiar şi pentru copii. Propriile noastre cercetări cu privire la calităţile uleiului arborelui de ceai coincid cu acelea ale vechilor australieni. Dar ştiinţei nu-i place de loc când un produs minunat, eficient, nu poate fi brevetat, iar oamenilor de ştiinţă le scapă printre degete sume uriaşe de bani, pentru că acest produs ajută omenirea să se ajute singură. De fiecare dată când o plantă medicinală crescută în sălbăticie se dovedeşte a fi extrem de eficientă şi foarte uşor de utilizat, atunci intervin farmaciştii care fac publice o serie de atenţionări.

În urmă cu puţin timp, un cercetător a declarat că industria produselor farmaceutice se bazează exclusiv pe produse chimice şi manipulări genetice în lupta pe care o duce împotriva cancerului şi a maladiei SIDA. Şi şi-a motivat declaraţia făcută: „... deoarece este imposibil ca Dumnezeu să fi lăsat să crească o plantă medicinală pentru fiecare boală". Răspunsul nostru la această prostie este: luaţi cel mai mare lexicon al plantelor medicinale pe care îl găsiţi la bibliotecă. Acesta prezintă câteva mii de plante medicinale sălbatice din întreaga lume. Nu este cuprinsă acolo nici o plantă care să nu-şi fi dovedit puterea tămăduitoare şi să nu fi fost folosită de-a lungul secolelor. Mii de plante medicinale - şi aceasta este doar o mică parte din totalitatea ierburilor cu acţiune tămăduitoare. *Dar mai important este ceea ce urmează: abia a zecea parte din toate ierburile care cresc în lume sunt cercetate pentru a li se descoperi eventualele efecte terapeutice.* Ce ar trebui atunci să credem din ceea ce ne spun oamenii de ştiinţă? Răspunsul daţi-l dumneavoastră.

Fiecare mare firmă de produse farmaceutice din lume plăteşte astăzi sute de experţi din întreaga lume, care nu fac altceva decât să determine triburile indigenilor să le dezvăluie secretele ştiinţei lor de vindecare. Imediat ce se descoperă o plantă medicinală cu reale calităţi tămăduitoare, sunt identificate substanţele active şi este patentat produsul.

Sfatul nostru: utilizaţi plantele din jurul dumneavoastră care cresc doar pentru dumneavoastră - indiferent că se numesc leuştean, salvie, pătrunjel, chimen, mărar sau mentă pentru un ceai răcoritor. Şi dozaţi cantitatea după fler şi gust. Natura nu pretinde nici o taxă de licenţă.

## *Cele trei secrete ale plantelor medicinale*

Primul secret al botanicii plantelor medicinale se bazează pe înțelegerea faptului că fiecare plantă deține întreaga forță doar dacă este privită ca *un întreg*, că substanțele active componente luate în parte nu au același efect. Bineînțeles că plantele conțin și substanțe care aparent par inutile și lipsite de valoare. Multe dintre aceste substanțe aparent inutile au o acțiune toxică, mai puternică sau mai slabă, în funcție de dozare. Oamenii de știință ignoră că natura este mult mai inteligentă decât cred ei că este. În înțelepciunea ei, natura a adăugat și în plante astfel de substanțe toxice, pentru ca acestea să acționeze ca protecție sau antidot împotriva supradozării substanțelor tămăduitoare din plante. Nu are sens să distrugem interdependența și uniunea tuturor părților componente ale plantelor. Natura nu lucrează atât de anevoios încât să ne constrângă să „descompunem" în părți componente plantele medicinale, cu multă osteneală, risipă și costuri ridicate, înainte de a ne fi utile. Se ostenesc să facă acest lucru doar cei care sunt plătiți bine pentru rezultatul obținut. Dar, din fericire, nimeni nu ne recomandă să credem că salvia își dovedește adevărata valoare terapeutică doar dacă este crescută pe plantații, este stropită cu pesticide și apoi este transformată în pastile și unguente.

Al doilea secret al botanicii plantelor medicinale: momentul potrivit al recoltării, prelucrării și utilizării unei plante în armonie cu ritmurile Lunii influențează într-o mare măsură acțiunea ei terapeutică. Dacă aveți posibilitatea să observați la momentul potrivit interdependențele care se creează cu plantele medicinale, veți găsi în cartea noastră *Puterea Lunii* toate regulile corespunzătoare. Între timp, ne stau la dispoziție câteva plante medicinale și în cartea de față.

Al treilea secret al botanicii plantelor medicinale nu este ușor de descris. Vom încerca totuși să facem acest lucru, cu toate că aici se crează o interdependență importantă care este luată în considerare și în toate celelalte domenii ale vieții - chiar și în domeniul îngrijirii sănătoase a corpului.

Spre exemplu, suferiți de dureri de cap puternice, iar coada șoricelului este planta care poate calma sau îndepărta aceste dureri. Este posibil ca doar *simpla vizualizare* a plantei să acționeze favorabil. Sau ajunge să o mirosiți doar o dată, adânc, fără a o rupe. Sau doar să purtați la gât, o anumită perioadă de timp, o bucățică de plantă învelită într-o hârtie sau într-un săculeț de piele.

Oamenii care pot recepta în culori și aure câmpurile de forță ale lucrurilor vii văd, spre exemplu, că marea majoritate a plantelor medicinale prezintă în jurul lor câmpuri energetice cu o aură foarte mare. Ei pot atunci să diferențieze plantele crescute în sălbăticie de cele crescute în sere, al căror câmp energetic este mult mai restrâns.

**Acest câmp de energie cu radiațiile lui este în multe cazuri suficient ca simpla prezență a unei plante medicinale să aibă efect calmant sau tămăduitor - indiferent de forma în care se află.**

Mulți oameni, în special membrii popoarelor strâns legate de natură, cunosc foarte bine aceste interdependențe. Spre exemplu, aceștia poartă la gât, în săculețe, diferite ierburi, sau doar vorbesc cu o plantă. Terapia florară Bach funcționează tocmai pe acest principiu. Plantele sunt „prezente" - sub forma *informațiilor vii*, care derivă din ele.

Pe același lucru se bazează și „funcționarea" cosmeticii naturiste. Indiferent dacă o să credeți sau nu, produsele cosmetice nu sunt absorbite în piele. Nici nu ar trebui, ci ar putea fi încadrate în categoria medicamentelor și nu ar trebui să fie vândute „la liber". Dar gândiți-vă: ce noroc că produsele cosmetice normale nu „intră" în piele, căci atunci ce s-ar întâmpla dacă toate chimicalele ar ajunge în organism prin intermediul sângelui?

Dar știți bine că uneori este suficient să aveți în apropierea corpului substanțe eficiente extrase din plante medicinale - ca ingrediente într-o cremă ce poate acționa în același timp ca „vehicol" sau liant pentru piele, pentru a rămâne prezente o anumită perioadă de timp și pentru a-și pune în funcțiune câmpul energetic, deoarece mirosul său este prezent doar o perioadă scurtă de timp. Plantele pot acționa chiar și sub formă uscată, purtate la gât în săculețe de piele sau din in. Într-o veche rețetă indiană se folosește cu succes, în același scop și bumbacul.

Împărtășiți-i unei plante invitația de a-și uni cu dumneavoastră puterea ei tămăduitoare. În caz de răceală, este suficientă mestecarea câtorva fire de arpagic verde. În ceea ce privește bolile cronice, nevindecabile, momentul corect al culegerii are o deosebită importanță și trebuie ales cu mare grijă. Succesul botanicii plantelor medicinale vorbește de la sine.

Cu toate acestea: nu există nici o contraindicație să intrați într-un așa zis contact intim cu o mare varietate de condimente - dacă vă face plăcere să consumați mâncăruri bine condimentate. Plantele medicinale au adesea o acțiune mult mai eficientă atunci când sunt mâncate în stare naturală, ca legume (salvia), salate (păpădie tânără) sau spanac (urzici, năsturel).

## *La momentul potrivit în relaţiile cu condimentele*

Următoarele informaţii sunt extrem de importante pentru cei care în mod uzual sunt obişnuiţi cu folosirea plantelor într-o alimentaţie sănătoasă. Aşa că, dispunând doar de puţine cunoştinţe cu privire la corelaţiile dintre recoltarea, cumpărarea, prelucrarea şi depozitarea plantelor şi poziţia Lunii, puteţi face fără greutate provizii pentru iarnă, care să vă pună la dispoziţie întreaga „centrală electrică" a naturii. Este astfel asigurată rezistenţa şi eficienţa plantelor.

**Plantele care nu sunt folosite imediat trebuie culese fie cu puţin înainte de Luna Plină, fie pe Lună Plină, fie atunci când Luna este în descreştere.**

Culese atunci când Luna este în descreştere, planta nu oferă cea mai mare eficienţă, dar dacă le culegeţi atunci când Luna este în creştere există riscul ca, la scurt timp, să mucegăiască şi să se degradeze dacă nu este uscată corect.

Plantele au perioade de uscare diferite. Trebuie neapărat să fiţi atenţi ca momentul uscării plantelor culese atunci când Luna este în creştere să se prelungească şi când Luna este în descreştere. Înainte de ambalare şi depozitare, faceţi următorul test de uscare: plantele uscate care nu foşnesc sau nu se sfărâmă atunci când Luna este în descreştere sau este Lună Nouă nu se pretează la o depozitare îndelungată şi trebuiesc utilizate imediat.

La conservare, uscare, depozitare şi păstrare, grija reprezintă cel mai important imperativ. Este regretabil dacă o greşeală distruge o cantitate mare din acest nepreţuit dar al naturii. Pentru a le usca, puneţi plantele într-un loc umbros şi bine aerisit. Ca suport este indicată folosirea unei bucăţi de lemn sau a unei foi de hârtie prin

care poate trece aerul, și în nici un caz folii metalice sau din material plastic!

**Momentul potrivit pentru depozitarea și umplerea recipientelor sau a lădițelor este întotdeauna pe durata Lunii în descreștere, indiferent de momentul recoltării. Nu umpleți recipientele când Luna este în creștere, căci există pericolul de eșec! Atenție atunci când Luna este în zodia Focului. Nu este indicată recoltarea plantelor în această perioadă și nici atunci când Luna este în descreștere!**

Pentru păstrarea plantelor este indicată folosirea sticlelor de culoare închisă și a ambalajelor din carton și hârtie. Plantele rămân uscate și sunt protejate de lumină, iar aroma și forța lor tămăduitoare se păstrează foarte bine. În cazul multor plante medicinale și condimente (măghiran, cimbru, leuștean și pătrunjel) se pot face „buchețele" care se lasă atârnate în jos, până când se usucă. Metoda economisește mult spațiu, „priveliștea" este frumoasă, iar aroma se răspândește în întreaga încăpere (*informațiile vii* umplu încăperea!). Sunt indicate plantele care se usucă rapid, deoarece pericolul de eșec este mult diminuat. Condimentele utilizate în mod frecvent se atârnă pur și simplu și se ia din ele cantitatea necesară.

De aici încolo există încă multe modalități de pregătire și utilizare, despre care numeroasele cărți de bucate oferă sfaturi prețioase cu privire la forma de utilizare care asigură cel mai mare succes în rezolvarea unei anumite afecțiuni, cum ar fi, spre exemplu, ceaiul și infuzia, administrarea caldă sau rece, ca suc natural, tinctură sau sub formă de cremă.

## Plante şi rădăcinoase: o mare varietate de trucuri

### *Pentru toate tipurile de băuturi folosiţi pabare şi ceşti cu pereţi subţiri*

Veţi înţelege motivul pentru care vă prezentăm acest sfat dacă veţi aştepta să fiţi foarte însetaţi şi să tânjiţi după un pahar cu apă rece. Este suficient să aşezaţi unul lângă celălalt un pahar cu pereţii groşi şi unul cu pereţi subţiri, să le umpleţi pe amândouă cu apă rece şi să luaţi din fiecare recipient câte o gură. Simţiţi diferenţa? Închipuiţi-vă atunci că beţi vin dintr-un pahar cu pereţi groşi. Cana din ceramică, cu pereţii groşi este bună exclusiv pentru apă, în special pentru păstrare. Doar la masă se vor utiliza recipiente cu pereţi subţiri.

În cazul laptelui, este invers: acesta are un gust mult mai bun dacă este băut din căni cu pereţii groşi. Încercaţi şi dumneavoastră şi vedeţi diferenţa.

### *Ştiinţa locurilor bune*

Dacă lucraţi în „locul de muncă - bucătărie" cu drag, devoţiune şi chiar cu artă, sau nervoşi, agitaţi şi fără chef, aceasta se reflectă în viaţa de zi cu zi asupra întregii familii, în bine şi în rău. Nu puteţi pretinde nimănui să rezolve problemele legate de „locurile rele" aflate pe o arie cu tulburări datorate radiaţiilor terestre, indiferent că este vorba de bucătărie sau de alt loc de muncă. Vă recomandăm în acest sens să citiţi capitolul „Ştiinţa locurilor bune" din cartea noastră *Puterea Lunii*.

De primă importanţă este verificarea dacă locul în care mâncaţi se află într-o zonă tulburată de radiaţii. Cei care nu au posibilitatea de a descoperi, de a cerceta locurile bune şi rele trebuie să evite atunci locurile în care alimentele se strică cel mai repede, chiar

dacă sunt cumpărate sau recoltate atunci când Luna este în descreştere. Depozitaţi în acel loc doar vesela folosită în mod frecvent.

### *Pentru amestecarea legumelor, aluaturilor, supelor etc. folosiţi cu precădere linguri de lemn*

Lemnul este un material ce are o energie internă foarte lentă. Mai rapidă decât a pietrei, dar mai lentă decât a metalului. În acelaşi timp, lemnul nu este atât de „nervos". Nici la scufundarea într-o compoziţie foarte fierbinte, mişcarea lui internă nu se accelerează - spre deosebire de obiectele din metal. Ar fi de asemenea indicat să nu fierbeţi alimentele în vase acoperite cu capace metalice, şi nici să nu le păstraţi acoperite cu astfel de capace după fiert. Nu este bine să folosiţi metal nici pentru reîncălzirea prânzului copiilor care se întorc târziu de la şcoală.

În ciuda declaraţiilor, lemnul este mult mai igienic - sub toate formele. Un tocător confecţionat din material plastic favorizează dezvoltarea bacteriilor, în timp ce un tocător din lemn este aproape steril - atât de puţini agenţi patogeni apar la folosirea lui. Dar curăţirea lui după fiecare utilizare este de la sine înţeleasă.

Un motiv în plus pentru care trebuie folosite linguri şi obiecte din lemn: aţi încercat să săpaţi nisipul sau să curăţaţi zăpada folosind o lopată cu coada metalică sau din material plastic? În cazul unor astfel de munci aţi simţit probabil pe propria piele energia internă pe care o are lemnul. Lemnul neprelucrat se uneşte cu energia mâinii, iar bătăturile şi băşicile nu se mai formează atât de repede. Metalul şi în special materialul plastic acţionează într-o măsură mai mare sau mai mică împotriva forţei omului. De ce materialul plastic atrage magnetic praful, în timp ce lemnul rămâne neutru? De ce băşicile şi bătăturile sunt mai frecvente atunci când se folosesc

obiecte din plastic sau metal? Lemnul lăcuit are același efect.

Nu ne credeți pe cuvânt. Descoperiți dumneavoastră înșivă.

## *Ascultați sunetul lingurii*

Atunci când amestecați ceva, prin lovirea de pereții vasului lingura sau obiectul cu care amestecați scoate un sunet specific. De îndată ce acest sunet a atins tonul cel mai înalt, înseamnă că ați amestecat suficient. Atâta timp cât sunetul este încă jos, amestecarea nu s-a terminat. Acest sunet nu poate fi distins de multe persoane. Dacă veți încerca, nu veți reuși. Dacă nu îl luați în seamă, atunci totul vine de la sine. Această calitate de a auzi sunetul este un dar special, un adevărat talent.

## *Curat la momentul potrivit*

Evitați să faceți curățenie de amploare, în special în *cămară*, cu puțin înainte de Luna Plină sau pe Lună Plină, precum și în perioadele în care Luna traversează zodia Racului, a Scorpionului și a Peștilor. Dacă totuși se formează igrasie sau mucegai, trebuie neapărat să curățați temeinic și să aerisiți producând curent atunci când Luna este în descreștere în zodia Gemenilor, a Balanței și a Vărsătorului.

*Vasele din lemn:* în zilele noastre s-a pierdut mult din plăcerea de a găti. Aceasta se întâmplă aproape de fiecare dată datorită faptului că la curățenie se folosește apă caldă. Secretul constă în folosirea apei reci la curățarea obiectelor murdare de făină! Doar la intervale mari de timp se poate adăuga puțin detergent, dar după aceea trebuie clătite cu multă apă. Se freacă folosind un burete moale, și nu o cârpă care poate zgâria.

Vasele din lemn și *planșetele de bucătărie* nu se spală niciodată cu apă rece doar pe o parte, ci pe ambele părți! Apoi se pun pe un

suport pentru a se scurge bine și în același timp pentru a se usca. Nu le puneți niciodată la soare! Lemnul bun se autoregenerează și este mult mai igienic decât plasticul spălat cu apă caldă sau în mașinile de spălat vase. Însă lemnul nu trebuie să fie lăcuit, căci în acest caz nu este cu nimic mai bun decât plasticul. Din contră: resturile de făină s-au preschimbat în gunoi care nu mai poate fi repus deloc sau doar foarte greu în circuitul naturii.

*Cănile de lapte:* folosiți pe cât posibil căni de aluminiu sau de tablă zincată în locul celor din plastic. Este foarte important ca ultima clătire să se facă folosind apă rece!

## *Despre succesiunea felurilor de mâncare*

Ați atârna întâi tabloul și abia după aceea ați bate cuiul? Bineînțeles că nu. Pentru toate există nu doar momentul potrivit, ci și succesiunea corectă. Același lucru trebuie să se întâmple și cu preparatele de pe masa dumneavoastră, atunci când vă oferiți dumneavoastră înșivă și celor dragi mai multe feluri de mâncare. Iată cum se procedează:

Alimentele crude se servesc întotdeauna înaintea celor gătite. Cele ușor perisabile înaintea celor mai rezistente - „rapidul înaintea marfarului". O succesiune ideală ar fi următoarea:

- fructele și nucile sau alunele înaintea salatei sau a legumelor crude.
- apoi laptele bătut, pâinea sau laptele, atunci când aceste alimente fac parte din meniul dumneavoastră.
- și abia acum alimentele mai greu digerabile precum cele bogate în grăsimi, carnea, legumele fierte, ouăle și brânza.
- dulciurile și cafeaua se consumă întotdeauna la sfârșit.

Dacă sunteți obișnuiți cu o altă succesiune a felurilor de

mâncare sau consumați crud și fiert în același timp, încercați doar pentru câteva săptămâni și succesiunea pe care v-am recomandat-o noi. Rezultatele vor vorbi de la sine.

## *Despre asocierea felurilor de mâncare*

Atunci când combinați un puzzle începeți cu colțurile și marginile pentru a termina mai repede sau invers? Și „imaginea" pe care o oferă o piesă de puzzle de sine stătătoare, alimentul din farfuria dumneavoastră, este adesea realmente prezentă și percepută dacă părțile componente se potrivesc armonios unele cu celelalte. Și nu doar efectul coloristic prezent în fața ochilor.

Fiecare țăran și grădinar știe: plantele se protejează reciproc împotriva dăunătorilor, dacă sunteți atenți și luați în considerare întreaga colectivitate. Asocierea corectă a plantelor în grădină și pe câmp contribuie mult la revenirea la cultivarea naturală. Așa-numita „cultură mixtă" de astăzi nu este decât ceea ce în trecut era de la sine înțeles. Aceasta este de o valoare incontestabilă pentru noi.

Regula este foarte simpă: plantele crescute în armonie cu natura vin și pe masa noastră într-o combinație armonioasă. Vi s-a întâmplat și dumneavoastră cu siguranță ca anumite sortimente de legume adunate pe o farfurie să nu fie suportate de toată lumea. Legumele care nici în grădină nu au crescut într-o colectivitate armonioasă nu se asociază bine nici pe farfurie.

Ca regulă de bază: legumele crescute în sau deasupra pământului trebuie să aibă și pe farfurie un comportament bun. Deci cartofii cu spanacul sau morcovii cu salata. Orice abatere de la acest raport (să ne gândim doar la cartofi și ceapă sau fasole și roșii) are efecte de durată asupra tuturor, atât în privința organismului, cât și a stării generale.

În multe cărți de grădinărit sunt prezentate asocierile favorabile de plante din grădini și prin urmare și din farfurii. Combinațiile bune nu depind însă doar de asocierile din grădină. O scurtă prezentare a numeroaselor posibilități este făcută în tabelul de la pagina 213.

Varza albă, varza roșie și sfecla roșie sunt „solitare" și trebuie combinate doar cu mare grijă. În special în ceea ce privește ierburile și plantele medicinale nu trebuie despicat firul în patru.

*Nefavorabil atât în grădină cât și pe farfurie:*

- fasolea lângă ceapă
- pătrunjelul lângă salata verde
- varza lângă ceapă
- sfecla roșie lângă roșii
- cartofii lângă ceapă
- roșiile lângă mazăre
- varza roșie lângă roșii
- mazărea lângă fasole

## *Preparatele pasate sau amestecate cu mixerul au nevoie de o anumită perioadă de „odihnă" înainte a fi prelucrate în continuare și de a ajunge pe masă - această perioadă se stabilește „la ochi"*

Mixerul transferă energia alimentelor într-o rotație de durată, pe care o preluăm noi. Rotiți-vă o dată rapid în sensul acelor de ceas, așezați-vă apoi pe podea și închideți ochii. În copilărie ați făcut de

| Legume | le merge bine alături de |
|---|---|
| Cartofi | diferite sortimente de varză, spanac, fasole verde, gulii, mărar, roșii, fenicul, varză roșie, linte, ardei gras, sparanghel, brocolli, păpădie, usturoi, năsturel, salată |
| Morcovi | ceapă, spanac, salată verde, vinete, fenicul, gulii |
| Castraveți | ceapă, fasole, țelină, sfeclă roșie, pătrunjel, salată verde, gulii, diferite sortimente de varză |
| Mazăre | țelină, salată verde |
| Țelină | fasole verde, spanac, ceapă, roșii, usturoi, gulii, conopidă, castraveți |
| Spanac | roșii, fasole verde, gulii, morcovi, cartofi, diferite sortimente de varză |
| Roșii | țelină, spanac, ceapă, pătrunjel, diferite sortimente de varză, gulii, salată verde, usturoi, fasole verde, morcovi, castraveți |
| Salată verde | ceapă, roșii, fasole verde, ridichi de lună, hrean, mărar, mazăre, castraveți, căpșuni, morcovi, diferite sortimente de varză, usturoi |
| Ceapă | roșii, căpșuni, castraveți, pătrunjel, salată verde, gulii |
| Vinete | roșii, căpșuni, castraveți, pătrunjel, salată verde, gulii |
| Fenicul | cartofi, morcovi, dovleac, țelină, dovlecei, castraveți, roșii |
| Gulii | cartofi, morcovi, usturoi, castraveți |
| Usturoi | cartofi, linte, porumb, țelină, roșii, castraveți |

***Tabelul 8:*** **Alăturarea favorabilă a plantelor în grădină și pe farfurie**

multe ori acest lucru. Aceeaşi energie care favorizează ameţeala este preluată de mixer de la alimente. Vă puteţi aminti diferenţa? Gândiţi-vă la carnea tocată, care este „învârtită" prin mixerul electric şi la carnea tocată „mărunţită" de maşina de tocat. Aţi observat vreo diferenţă de gust? Dacă nu, mâncaţi o perioadă carne tocată doar prin maşina de tocat, iar după câteva luni, carne tocată cu ajutorul mixerului electric.

Acelaşi lucru este valabil şi în cazul cuptoarelor cu microunde. La nivel molecular, acestea „transformă" alimentele printr-o rotaţie rapidă, astfel încât le încălzesc. Această energie ne face mai nervoşi şi mai agitaţi, aşa cum sunt şi vremurile pe care le trăim.

## *Furnizori importanţi pentru o viaţă sănătoasă - moara pentru cereale, coaja de pin*

Morile bune pentru cereale sunt scumpe - dar sunt un furnizor pentru viaţă, pentru alimentaţia dumneavoastră. Făina de grâu îşi pierde după o depozitare de scurtă durată o mare parte din valoarea iniţială. Puteţi preveni acest lucru măcinând grâul cu puţin timp înainte de a-l folosi sub formă de făină. Moara trebuie să fie fixată într-un loc bun, la care să puteţi ajunge cu uşurinţă. Plăcerea de a măcina se pierde dacă moara se află înghesuită într-un colţ.

Pentru început, puteţi colecta făina proaspăt măcinată într-un lighean obişnuit, dar cu timpul, când veţi aprecia adevărata valoare a făinii proprii, folosiţi o copaie confecţionată din coajă de pin desprinsă de pe copac iarna. Copaia din coajă de pin se curăţă foarte uşor după golire, folosind doar o cârpă uscată. Se va regenera prin forţe proprii, ca orice lemn sănătos, tăiat pe timp de iarnă. Detergenţii chimici nu sunt doar inutili, ci provoacă şi pagube însemnate. Indiferent că aţi măcinat grâu şi acum vreţi să mărunţiţi alac -

cerealele sănătoase se suportă bine unele pe celelalte.

Obișnuiți-vă ca după fiecare folosire a morii să o curățați bine, pentru a nu permite dăunătorilor să se adăpostească în sită.

## *Nu faceți din masă un ritual rigid*

Adesea, chiar și pentru copii masa devine o „procedură" dezagreabilă, pentru că li se pretinde să mănânce întotdeauna „corect" Dacă necesitatea și dorința de a putea mânca singur și liniștit se transformă în încărcătură emoțională, datorită faptului că se simte în permanență observat, iar bucățelele care scapă pe covor iau proporțiile unei adevărate catastrofe, atunci mâncarea se „încarcă" cu o sumedenie de informații distrugătoare. Mulți adulți bolnavi și supraponderali au avut părinți extrem de severi, ale căror reguli ce trebuiau respectate la masă erau considerate mult mai importante decât bucuria și plăcerea de a găti și de a mânca. Regulile și manierele sunt importante și ne ajută să putem mânca în liniște. Dar deprinderea lor nu trebuie să se transforme în constrângere.

## *În timpul mesei, vorbiți cât mai puțin posibil*

Dacă totuși vreți cu tot dinadinsul să vorbiți, povestiți ceva pozitiv și vesel. Deoarece s-a stabilit că bârfa la masă îngrașă. Iar printre obiceiurile negative specifice zilelor pe care le trăim se numără „mesele de afaceri". Observați cu atenție persoanele care participă de obicei la astfel de mese. Nu e de mirare: mâncarea servită în astfel de situații este calitativ mai bună, deci persoanele respective vor mânca mai mult, fiind predispuse mult mai rapid la problemele legate de digestie și greutate.

Deci recomandarea de a mesteca bine și eventual de a face pauze între felurile principale de mâncare nu este inutilă. În acest fel,

organismul se poate pregăti să recepționeze mai bine mesajul pe care i-l vor transmite nervii gustului.

## *În timpul mesei nu este indicat să citiți și nici să vă uitați la televizor*

Cititul în timpul mesei are același efect cu amestecarea substanțelor chimice adiționale: aparatul digestiv se dereglează, deoarece primește simultan prea multe informații contradictorii.

Dacă nu citiți ceva ușor și frumos, ci numai ziarul sau lăsați televizorul să meargă, chiar dacă nu vă interesează ce se petrece acolo, sistemul dumneavoastră este supraîncărcat cu *informații distrugătoare*. Chiar și o mâncare preparată cu plăcere se poate transforma în ceva apăsător, fiindcă alimentul primește informația: „Îmi ești indiferent". Ce plantă și ce animal se mai transformă cu plăcere în forță de viață pentru noi?

Vă supărați pe o persoană care de mulți ani citește ziarul la masă? Și deși dumneavoastră ați pregătit mâncarea și ați pus masa, nu sunteți observată? Dacă mai puteți suporta această situație mulți ani de acum încolo, nu este nici o problemă, totul este în ordine. Dar dacă v-ați săturat, de ce nu îi aruncați într-o zi supa peste ziar, direct în față? (înainte de a apuca să se răcească!). Iar după aceea, vă rugăm să nu curățați mizeria făcută. O metodă destul de radicală, însă foarte eficientă. Poate primim scrisori de la cititori, dar hai să fim sinceri: cine ar putea să conteste acest sfat?

## *Cumpărați fructe care încă au parfum*

O ciudățenie legată de fructele agroindustriale stropite cu insecticide împotriva dăunătorilor este aceea că nu mai au parfum propriu. Deci cumpărați numai fructe care încă miros plăcut. Ne

confruntăm zilnic cu această problemă. Supermarket-urile sunt pline de zeci de sortimente diferite de mere, dintre care nici măcar unul nu miroase. Această informație îi va determina probabil pe cei responsabili să stropească pomii fructiferi nu doar cu pesticide, ci și cu substanțe parfumate. Nu putem preîntâmpina acest lucru, dar sperăm ca flerul dumneavoastră să fie suficient de bine dezvoltat încât să nu fie indus în eroare. (Dacă până și lădița miroase, plecați repede de acolo!)

## *Salata verde este binevenită pentru digestie, dacă înainte de a fi consumată este ruptă cu mâna*

Ruperea manuală a frunzelor de salată verde păstrează celulele intacte și menține vigoarea alimentului. În acest fel se păstrează și cele mai multe vitamine.

## *Vă mai spunem o dată - nu forțați pe cineva să mănânce împotriva voinței sale - în special pe copii!*

„O lingură pentru bunica, o lingură pentru mătușa..." sau arhicunoscutul avion care zboară direct spre gură. Toate aceste metode nu fac decât să „anestezieze" plăcerea copilului de a mânca. Copiii sunt constrânși să facă ceva ce nu le place: în cazul în care simt că îi veți iubi mai mult dacă vor mânca tot din farfurie, cu siguranță vor facă acest lucru. Pentru ei, dragostea este mult mai importantă decât un stomac supraîncărcat (în afară de asta, au șansa de a vă provoca). Dar este de neconceput să abuzați de acestă calitate a copilului.

## *Aroma naturală a cărnii*

Popoarele primitive fierbeau carnea înainte de a o prăji. Sfatul nostru: lăsați carnea friptă să fiarbă de trei ori, schimbând tot de trei ori apa. Numai așa veți căpăta de la carne aroma ei naturală. Sunt inutile condimentele în exces și stabilizatoarele chimice de gust.

Dacă totuși carnea nu are aromă, mai bine schimbați măcelarul.

## *„Atârnarea" corectă este o necesitate și nu un lux*

Când carnea este selecționată și tratată cu grijă, nu mai există nici măcar o picătură de sânge. Sângele confundat cu sucul propriu al cărnii stă la originea a numeroase boli. Crud nu înseamnă plin de sânge. La animale, sângele provine doar din vene. Înainte de tranșarea animalului, înainte de prelucrarea ulterioară, tot sângele trebuie să fie scurs. Termenul de specialitate folosit pentru această operație este „atârnarea" sau „spânzurarea". Există, bineînțeles, un factor de timp de care abatoarele din zilele noastre fac abstracție.

## *Sfatul nostru: bazați-vă alimentația în special pe produse autobtone - care se găsesc întotdeauna în regiunea în care locuiți*

Toate plantele care se dezvoltă într-o anumită regiune a pământului posedă proprietățile protectoare și nutritive de care au nevoie persoanele care trăiesc în regiunea respectivă - cu condiția ca plantele și animalele să crească neafectate de îngrășăminte chimice și insecticide.

De aici deducem că alimentele importate provin din plante și animale care răspund altor necesități decât celor autohtone. În

multe cazuri, acestea diferă atât de mult, încât, în cantităţi mari, acţiunea lor este mult mai slabă în ţările importatoare. Chiar şi în acest caz, calea de mijloc pentru atingerea scopului este cea mai bună: e de la sine înţeles că nu trebuie să eliminaţi complet din alimentaţie bananele sau fructele şi legumele exotice. Dar atenţie la cantitate. Totul trebuie consumat cu măsură. Bazaţi-vă alimentaţia în special pe produse autohtone care fac bine sănătăţii dumneavoastră. Cel puţin, verdeaţa proaspătă pe care o folosiţi ar trebui să fie din împrejurimi, de preferinţă din propria grădină.

Al doilea motiv care stă la baza sfatului nostru de a consuma alimente autohtone: în acest fel veţi lua hotărârea de a favoriza propria agricultură şi „menţineţi" sănătoasă atât propria ţară, cât şi pe locuitorii ei, o perioadă cât mai lungă de timp. Ceea ce se întâmplă pe plan mondial în ceea ce priveşte agricultura reprezintă un motiv de îngrijorare. Politica agrară nu şi-a câştigat un nume. Este practicată de oameni care nu au nici cea mai mică încredere în natură şi de aceea lasă toate hotărârile în grija cercetătorilor şi a statisticienilor - oameni care nu cunosc nici natura, nici oamenii, iar comportamentul lor este dictat de interese economice.

În fiecare ţară există ţărani cu gospodării şi ferme mici care ne vor furniza în viitor alimente „adevărate", deoarece numai ei au posibilitatea de a produce alimente de calitate superioară, în armonie cu legile naturii, fără deteriorarea mediului înconjurător. Întreprinderile agricole de dimensiuni mari nu există datorită calităţii produselor, ci datorită volumului de tranzacţii.

Argumentul conform căruia în zilele noastre nimeni nu mai vrea să fie agricultor este o regretabilă concepţie populară. Cel care prin politica pe care o duce transformă un câmp roditor într-un

deşert nu are voie să se plângă dacă acolo nu va creşte nimic. Cel care leagă oamenii de mâini şi de picioare nu trebuie să se mire că vocea lui nu este ascultată. În toate perioadele au existat suficienţi oameni cu inimă şi cu mâini puternice pentru care fericirea şi mulţumirea de a produce calitate şi sănătate în armonie cu natura au fost mai importante decât mărimea câmpului şi a grajdurilor şi decât numărul programelor de la televizor.

Aceşti oameni demni de a fi recompensaţi pentru rezultatele lor remarcabile ar trebui să se numere printre cele mai presante probleme pe care să le rezolve politicienii, care, la urma urmei, sunt plătiţi de noi şi care ar trebui să ne ajute.

Dar cum numim un politician care dă ţăranului bani pentru a renunţa la curtea şi la câmpul lui? Să laşi câmpul în paragină şi să mai fii şi plătit pentru asta! Asta este chiar neobrăzare!

Prin decizia de a consuma numai alimente biologice indigene câştigaţi nu numai controlul asupra a ceea ce ajunge pe masa dumneavoastră, asupra provenienţei şi calităţii produselor, ci puteţi totodată să participaţi la deciziile privitoare la transporturile inutile care poluează aerul, la câmpurile ocupate de industrie sau lăsate în paragină, având în acelaşi timp grijă ca pământul să rămână aşa cum şi-a dorit Cel de sus şi aşa cum au nevoie de el oamenii.

## *Pâinea are un gust mai bun şi este mai sănătoasă dacă este ruptă cu mâna*

### *Amestecați totul - de la zahărul pe care îl puneți în ceai, până la ingredientele din mâncare - numai în sensul acelor de ceas*

Mișcarea în sensul acelor de ceas este mișcarea transmiterii de energie. În acest fel puteți „aduce" cafelei dumneavoastră informații vitale. Sensul contrar sensului acelor de ceas vă sustrage forța dătătoare de viață.

### *Pe vreme caniculară nu beți nimic rece*

Sunteți probabil familiarizați cu imaginea străzilor din orașele americane în care se observă un număr extrem de mare de persoane supraponderale. Motivul principal care conduce la asemenea extreme nu este doar subcultura fast-food-urilor și lipsa valorii nutritive din alimente, ci și faptul că în Statele Unite, pe caniculă, toată lumea se îndreaptă spre băuturi reci ca gheața. Recele slăbește organele digestive și pe cele care se ocupă cu detoxifierea organismului. Nu degeaba locuitorii țărilor aflate în deșert consumă băuturi calde - spre exemplu ceai cald de mentă, deoarece se știe că menta are proprietăți răcoritoare. În general, atât ceea ce este prea cald, cât și ceea ce este prea rece dăunează organismului, în funcție de tip.

### *„Nimic nu trebuie mâncat la fel de fierbinte cum e gătit!"*

Ar trebui să luați acest proverb mot-à-mot drept o chemare. În ceea ce privește obiceiurile culinare, lăsarea mâncărurilor la răcit are cu siguranță sens. În egală măsură, atât pentru tipul alfa, cât și pentru tipul omega, combinația de cald și rece este extrem de dăunătoare. Evitați tentația de a „stinge" cu ceva rece mâncarea fierbinte pe care tocmai ați înghițit-o.

## *Renunțați la carnea de porc!*

Carnea de porc cu care am fost obișnuiți este un aliment cu o slabă valoare nutritivă. Acțiunea sa negativă se răsfrânge nu numai pe plan fizic, ci și spiritual. Observați singuri și întreprindeți propriile dumneavoastră cercetări: ce impresie vă fac oamenii și popoarele care se hrănesc predominant cu carne de porc?

Însă indiferent de tipul de carne, evitați să consumați produse a căror origine nu o cunoașteți.

## *La prepararea unei rețete care necesită ouă, utilizați întotdeauna mai puține ouă decât prescrie rețeta respectivă. Folosiți întotdeauna numai jumătate din cantitatea de lapte specificată într-o rețetă, înlocuind cealaltă jumătate cu apă*

Multe preparate vor fi mai ușoare și vă vor încărca mai puțin stomacul dacă veți ține cont de acest truc. Spre exemplu, omleta dulce, sfărâmată în tigaie se poate întări atât de tare încât, mâncând-o, vi s-ar putea „cimenta" în gât. Preparând-o cu lapte și apă în proporții egale, va fi mai ușoară și deci, în consecință, mai ușor de digerat (chiar și așa, nu vă sfătuim să consumați omleta seara).

Dacă vă numărați printre „fanii" rețetelor cu ou și în special a clătitelor, și adesea acestea sunt prea tari pentru a putea fi consumate, luați o jumătate de cantitate de apă și jumătate de lapte și, în loc de a bate ouăle, turnați-le ușor în lichid. Compoziția nu va fi groasă, ci aproape fluidă.

## *Economie la clătite*

Vă plac clătitele? În familiile mari, până preparați cantitatea necesară, vă curge toată sudoarea pe frunte. Pe de o parte, fiecare trebuie să primească ceva în farfurie, pe de altă parte, după nici a zecea clătită în bucătărie se face un fum dens, de nu mai vedeți la un metru. Pentru a preîntâmpina ca grăsimea vegetală sau untul (folosite în funcție de tipul, alfa sau omega, pentru care se prepară clătitele) să se înnegrească, adăugați în tigaie aproximativ 10 boabe de mazăre, dacă este cazul, chiar mai multe. Un păhărel de coniac adăugat în compoziție o face mai delicată și mai picantă. Și nu uitați: jumătate lapte, jumătate apă și mai puține ouă decât specifică rețeta.

## *După prima eructație, trebuie să vă opriți din mâncat*

O regulă veche care nu și-a pierdut nimic din valabilitate. Dacă veți continua să mâncați, ar fi ca și cum ați face loc în pivniță pentru „un spațiu nou". Chiar dacă nu veți mai mânca mult, spațiul recent creat vă va da senzația că vă este din nou foame, lucru care nu este adevărat.

Nu ați remarcat niciodată în timpul mesei că după o pauză lungă, la scurt timp după ce v-ați săturat, dintr-un oarecare motiv începeți din nou să mâncați - și îngurgitați aceeași cantitate de parcă nu ați fi mâncat nimic înainte? Așa se explică „spațiul nou care vrea să fie umplut".

## *Încă o dată: „Aromatizat" - feriți-vă să cumpărați produse care au inscripționată pe ambalaj această indicație*

Substanțele aromatizante sintetice sunt adesea *„informatori" distrugători*, în special datorită scopului principal pentru care au fost folosite. Prezența lor în alimente este inutilă.

Ele induc în eroare simțul gustului și dau organismului informații false cu privire la adevărata valoare a alimentelor. Și fiți conștienți de următorul lucru:

**Substanțele aromatizante sunt folosite în special datorită faptului că alimentul în care sunt adăugate are o valoare scăzută.**

Veți rămâne uimiți dacă ați putea afla ce gust are produsul cumpărat - fără nici o bombă chimică de gust. Întreaga recoltă de căpșuni a lumii dintr-un an ar fi arhisuficientă pentru a furniza aroma unui procent din toate produsele cu gust de căpșuni existente (înghețată, iaurt etc.). Același lucru se întâmplă și în cazul gustului de ciuperci, aromei de carne, parfumului de caise, iar lista ar putea continua.

Nici una dintre aceste substanțe nu este verificată nici ca acțiune pe termen lung în interiorul organismului nostru, nici ca reacții negative în contact cu celelalte substanțe, și nici una dintre ele nu ar trebui să-și găsească locul pe etichetele cu ingrediente.

## *După ora șase, nu mai beți nici dumneavoastră, nici copilul dumneavoastră, lapte*

Cu riscul de a ne repeta: arhicunoscutul pahar cu lapte cald

băut înainte de a merge la culcare este, în cel mai bun caz, un narcotic, deoarece organismul şi ficatul primesc prea mult de lucru. În realitate, laptele încarcă organismul, chiar şi atunci când acesta suportă foarte bine grăsimile animale. Oricum, un motiv întemeiat care vine în sprijinul acestui sfat este acela că mult prea rar ne putem bucura de un pahar cu lapte bun. Ceea ce este descris ca fiind „lapte" în rafturile magazinelor, se află mult prea departe de ceea ce ar trebui să însemne acest aliment. În general, copiilor ar trebui să li se dea lapte abia începând cu al treilea an de viaţă. Înainte de această vârstă, laptele le poate fi dăunător din mai multe puncte de vedere.

## *Copii sub doi ani nu au voie să mănânce ouă*

Dezvoltarea copiilor sub doi ani este influenţată în mod negativ de consumul de ouă. Acţiunea acestora este direcţionată adesea spre dezvoltarea hormonului masculin, care astfel nu este lăsat să se dezvolte normal. Ca urmare este cunoscută agresivitatea sporită, observabilă mai târziu.

## *Evitaţi sarea şi zahărul extrem de „fluide"*

Capacitatea de a curge se realizează de cele mai multe ori printr-un conţinut ridicat de substaţe chimice aditive, în special în cazul zahărului pudră. Amestecaţi în sarea pe care o folosiţi la gătit câteva boabe de orez. Acestea ajută sarea să curgă mai bine din solniţă.

## *Aţi preparat o mâncare prea sărată?*

Mâncărurile sărate prea mult devin din nou gustoase dacă le fierbeţi câteva minute punând în vas un obiect din argint

(furculiță, lingură etc.). Nu dăunează nici mâncării, nici linguri.

## *Nu spălați niciodată în mașina de spălat vase cuțitele ascuțite pentru pâine sau carne*

Acestea își vor pierde imediat ascuțimea și nu veți mai putea să le ascuțiți la fel de bine ca atunci când au fost cumpărate.

## *Legătura cu mirosul de ceapă*

Dacă pe cuțit rămâne un miros persistent de ceapă, treceți lama de câteva ori printr-un morcov. Apoi imediat spălați cuțitul cu apă rece. Ar trebui ca pentru ceapă să aveți un cuțit și un tocător special, pe care să nu le păstrați niciodată în vecinătatea celor pentru pâine.

## *Adăugați întotdeauna condimente la cartofi*

Dacă meniul dumneavoastră de bază este compus în special din cartofi, vă sfătuim să adăugați întotdeauna la ei verdețuri (pătrunjel, ceapă verde etc.), indiferent dacă acestea sunt proaspete sau uscate. Probabil că știți: verdețurile conțin substanțe puternice care pot echilibra accentul subteran, „greu, de pământ" al cartofului. Întâmpinați dificultăți în înțelegerea acestei acțiuni a cartofului? Observați oamenii și popoarele care se hrănesc preponderent cu cartofi (comparativ cu cei care consumă orez, paste făinoase, cereale). Ce radiază acești oameni? Ierburile culese și uscate la momentul potrivit conferă cartofilor ceva în plus.

## *Câte ceva despre apă și bioxid de carbon*

Prin acțiunea sa negativă asupra stomacului și în general asupra întregului organism, bioxidul de carbon se numără printre cele mai subestimate substanțe. Acesta produce mucoasei stomacului o

iritație de durată. Evitați pe cât posibil să consumați băuturi cu conținut de bioxid de carbon, sau cel puțin nu le consumați zilnic sau în mod regulat.

Ca băutură de bază vă recomandăm apa de izvor sau apa curentă de la robinet. Apa minerală nu este indicată consumului, cel puțin nu ca băutură de durată. Aceasta este răspunzătoare de apariția diferitelor afecțiuni care apar cu precădere la persoanele care consumă numai apă minerală.

## *Despre raporturile cu alimentele*

Uitarea treptată a metodelor simple și naturale de conservare a fructelor, legumelor și cărnii, a făcut loc rapid conservanților, expunerii la acțiunea razelor și sulfurării (care distruge vitamina B1, extrem de importantă pentru organism, nu numai din produsul supus tratării, ci și din corp). Cu toate că astăzi sunt parcurși anual, cu alimente, miliarde de kilometri, nu căpătați decât cu mari eforturi fructe proaspete, netratate, din împrejurimi.

V-ați gândit deja vreodată: nu ducem lipsă de cai și nici de căruțe și cu toate acestea nu primim fructe și legume proaspete, în schimb milioane și milioane de cai putere care infestează aerul pe care îl respirăm transportă lapte din nordul Germaniei în Italia, mere din Noua Zeelandă spre Germania, usturoi din Spania înspre Italia. Se consumă mult timp și se pierd mulți bani, și există cărți întregi pline cu exemple ale acestei nebunii. Ce ar trebui să facem? Cu siguranță nu vrem să îi schimbăm pe alții, dar noi înșine putem face ceea ce trebuie. Cererea dictează oferta. Iar o cerere bine informată și plauzibilă dictează o ofertă sănătoasă.

Deci chiar dumneavoastră trebuie să faceți altceva acolo unde este posibil. Aceasta începe cu decizia de cumpărare și merge până

la păstrarea și conservarea naturală. Astăzi avem toate motivele să cumpărăm cu convingerea că nu avem nevoie de nimic pus la păstrare. Încercați mereu să mâncați în concordanță cu sezonul. O astfel de alimentație vă va păstra sănătoși și nici nu veți avea nevoie de foarte mult. Următoarele trucuri vă vor fi cu siguranță de ajutor, în special dacă este vorba de familii numeroase.

Regulile de bază în cazul păstrării se fundamentează pe momentul potrivit:

**Dacă veți cumpăra ceva în cele 14 zile cu Lună în creștere, aveți grijă ca produsele să fie proaspete și nu conservate. În timpul Lunii în creștere, totul se strică mult mai ușor decât în zilele cu Lună în descreștere.**

**În zilele cu Lună în descreștere, puteți cumpăra mai multe produse pe care să le păstrați câteva zile, fără ca acestea să-și piardă prospețimea și valoarea biologică.**

Vara, la temperaturi ridicate, păstrarea proviziilor este în general mai dificilă. În cazul în care vreți să vă faceți provizii, ar fi indicat să evitați zilele din Fecioară și Leu. În aceste zile ar fi bine să nu păstrați mâncarea preparată de la o zi la alta. Și laptele se acrește în aceste zile mult mai ușor. Gândiți-vă că vara organismul dumneavoastră are nevoie de mai multe produse proaspete, din natură.

*Pentru ca merele să reziste mai mult timp:* în trecut, merele se depozitau fie sub pat, fie pe șifonierul din dormitor. Din experiență se știe ce folosesc astăzi transportatorii de mere: bioxidul de carbon frânează procesul de putrezire a merelor, în timp ce oxigenul accelerează acest proces. Iar bioxidul de carbon este prezent

într-o cantitate mai mare în aerul deja „folosit".

*Pentru ca uleiurile să nu râncezească:* numai uleiul de măsline trebuie păstrat în recipiente înfundate cu dopuri de plută, toate celelalte uleiuri putând fi acoperite cu două bucăți de stofă de lână și etanșeizate cu elastic.

*Untul proaspăt:* poate fi păstrat mai multe săptămâni dacă fierbeți apă cu sare, o lăsați să se răcească și apoi o turnați peste unt.

*Ouăle:* dacă aveți în frigider ouă fără ambalaj, este posibil ca unele dintre ele să fie vechi. Prospețimea ouălelor se poate verifica foarte simplu: puneți oul într-un vas înalt și larg plin cu apă rece. Ouăle proaspete rămân la fundul vasului și nu se mișcă; ouăle nu foarte proaspete, dar care mai pot fi încă folosite, încep să se ridice ușor la suprafață. Aruncați rapid ouăle care s-au ridicat în totalitate la suprafața apei.

*Cartofii fierți:* nu trebuie reîncălziți sub nici o formă, nici măcar atunci când copiii au venit de la școală cu întârziere. Din cartofii reci puteți prepara separat, cu unt fierbinte, un nou fel de mâncare.

Cartofii fierți se păstrează o perioadă mai lungă de timp proaspeți și fierbinți dacă puneți vasul în care au fiert în apă clocotită și îl acoperiți cu un șervet curat. Deasupra puteți pune un capac obișnuit.

*Carnea crudă:* se păstra odinioară mai mult timp proaspătă dacă era învelită în frunze de ferigă. Fie era înfășurată în totalitate în ferigă, fie se puneau frunze între bucățile de carne, sau deasupra lor. Dacă înveliți complet carnea în ferigă, aveți grijă să folosiți frunzele o singură dată.

Pe timp de vară, carnea poate fi păstrată proaspătă dacă este opărită câteva secunde cu apă clocotită. Astfel își va păstra chiar și în congelator mai mult timp proprietățile. Acest procedeu este important mai ales peste week-end-urile din timpul verii, pe vreme

furtunoasă şi în zilele cu Luna în creştere.

*Drojdia:* puteţi verifica astfel dacă drojdia mai are „forţă propulsoare": dacă drojdia se ridică în apă caldă, atunci este încă bună.

*Sticle închise ermetic:* sticlele pot fi închise ermetic dacă încălziţi mai întâi dopul de plută şi apoi îl înmuiaţi în ulei.

*Varză acră făcută în casă:* varza trebuie tăiată şi tocată doar în zilele cu Luna în descreştere în semnul zodiacal al Capricornului. Nu este indicat să faceţi varză murată în zilele cu Luna în creştere şi nici atunci când Luna se află în zodia Fecioarei sau a Leului. Fermentarea se face mult mai rapid, iar varza se acreşte prea tare sau se usucă.

*Protejarea proviziilor:* dacă vreţi să protejaţi proviziile în sufrageria unei case de vacanţă, puneţi în camera respectivă mentă şi muşeţel sălbatic. Acţiunea acestor plante este mult mai puternică dacă sunt recoltate într-o zi cu Luna în creştere, într-o zi „de frunze" (Gemeni, Balanţă sau Vărsător).

*Nucile:* trebuie păstrate în nisip uscat pentru că în acest fel nu se râncezesc. Nucile sau alunele care intră în compoziţia ciocolatelor sau a altor dulciuri cu termen lung de garanţie sunt de cele mai multe ori supuse radiaţiilor, motiv pentru care provoacă uneori dureri de cap.

*Recunoaşteţi calitatea:* legumelor depozitate nu trebuie să li se îndepărteze frunzele protectoare, nici măcar atunci când acestea din urmă s-au veştejit. Acest lucru este valabil în special în cazul salatei verzi, a verzei albe, a roşiilor, a conopidei şi a guliilor. Prazul trebuie să-şi păstreze rădăcinile, iar morcovii trebuie cumpăraţi de preferinţă cu cât mai multe frunze.

Toate acestea sunt tăiate de vânzătorii care comercializează mărfuri de calitate îndoielnică sau care au ceva de ascuns. Spre

exemplu, conopida are neapărată nevoie de frunzele protectoare deoarece își pierde vitaminele dacă intră în contact cu lumina. Nu vă luați după argumentele neîntemeiate ale marii majorități a clienților care consideră inutile frunzele protectoare. Se poate ca fără aceste frunze legumele să coste mai puțin, dar gândiți-vă și la prețul pe care îl veți plăti apoi pentru sănătatea dumneavoastră.

*Energia piramidei:* Vă oferim și o mică piramidă din lemn cu ajutorul căreia puteți conserva în mod natural alimentele. Poate fi așezată deasupra unei coji de fruct sau deasupra unui fel de mâncare. Cât de prețioasă este această străveche metodă de conservare se pot convinge utilizatorii seriei noastre de produse cosmetice care au fost conservate cu ajutorul energiei piramidelor și a culorilor.

## *Vreți să faceți un pas mare în viitor? Nu mai mâncați nimic după ora 16!*

Va face foarte bine sănătății dumneavoastră să vă obișnuiți ca ultima masă din zi să o luați după-amiaza târziu. Tot ceea ce consumați târziu necesită o energie mai mare pentru digestie și o activitate hormonală mai pronunțată, care, în caz contrar, ar putea fi folosită pentru regenerarea spirituală totală.

Încercați să ne urmați sfatul și, timp de o săptămână, nu mâncați mai târziu de ora 16.

### *Vreți să faceți un alt pas mare în viitor? Mâncați cel mult o dată pe săptămână carne, sau eliminați-o definitiv din alimentația dumneavoastră!*

Evitați cu orice preț să consumați carne miercurea sau vinerea. Total independent de motivația religioasă, este extrem de sănătos să țineți cont de această regulă. Un motiv în plus: o mie de metri pătrați de teren arabil pe care se cultivă cereale hrănesc zece oameni, în timp ce o mie de metri pătrați de teren arabil folosiți ca pășune pentru animale hrănesc doar o singură persoană. Viitorul stă „în lumina Soarelui transformată o singură dată" (plantele). „Lumina Soarelui transformată de două ori" (animalele care se hrănesc cu plante) este un lux pe care nu ni-l mai putem permite și care - lucru foarte important - frânează dezvoltarea noastră spirituală.

### *Două rețete pentru viață*

Am fost deja de foarte multe ori rugați să scriem o carte „Gătitul după Lună". Ar fi desigur un lucru pozitiv, dar acum știm cu siguranță că nu ar fi deloc ușor.

Cu totul altceva ar fi o carte care să arate în sfârșit tuturor celor interesați cât de incredibil de ușor este să gătești. Cine își amintește de orele de gătit din școală, în care se împleteau bucuria cu simplitatea? Unde există cărți de bucate care să vă învețe să faceți din nimicuri adevărate minuni? Încercați să utilizați ingrediente simple și să urmați reguli simple. Veți vedea că totul va fi extrem de ușor și neobositor și veți învăța chiar să vă bucurați.

Unitățile de măsură din cărțile de bucate trebuie luate în considerare numai ca puncte de reper. Veți descoperi cu timpul plăcerea de a găti și veți învăța să aproximați de la gram la linguriță, până la

cantitatea care se cuprinde în trei degete sau în mână. Lucrați fără cântar și dați fierului dumneavoastră o șansă. Ați uitat să puneți sarea? Aceasta are rostul ei. Gătiți fără măsuri și greutăți, cu produse biologice proaspete - asta ar fi cu adevărat ceva!

Dorim să vă prezentăm două rețete pentru a vă arăta cum să faceți minuni din nimicuri și cum să transformați complicatul în ceva extrem de simplu.

*Aluatul cu drojdie*

„Mamei îi reușea de fiecare dată, dar mie..." - toate scuzele sună asemănător atunci când nu vrem să facem singure aluatul cu drojdie, atât de important pentru alimentația sănătoasă.

Vă asigurăm că nu există nimic mai simplu. Aluatul cu drojdie se prepară ușor și rapid, timpul total necesar pregătirii, inclusiv cel pentru a face curat după, ridicându-se la numai 30 de minute. Cum se întâmplă adesea și în viață, potrivirea este totul.

Aluatul cu drojdie are nevoie de *timp* pentru a crește. Mulți dintre noi ne plângem că nu avem deloc timp. Dar nu noi avem nevoie de timp, ci aluatul. Ceea ce nu suportă aluatul este să stați lângă el și să-l controlați să vedeți dacă a crescut.

Să purcedem la treabă: puneți într-un lighean atâta făină proaspăt măcinată cât prevede rețeta sau cât vă spune fierul și faceți în mijloc o gaură. Puneți acolo drojdia fărâmițată și adăugați un praf de zahăr și puțin lapte cald sau apă. Luați apoi de pe margine puțină făină și amestecați cât să se formeze o compoziție moale, dar nu fluidă.

Foarte important: nu adăugați acum sarea prevăzută eventual în rețetă, deoarece aceasta împiedică aluatul să crească.

Și acum urmează partea cea mai interesantă: în fiecare rețetă scrie - „acoperiți cu un șervet și lăsați să crească". Dar nicăieri nu

scrie că pentru aluatul cu drojdie acesta reprezintă *momentul decisiv*. Aluatul nu are voie să intre deloc în contact cu aerul. Reușita lui depinde de aceasta. Când compoziția și-a dublat volumul (cu cât este mai proaspătă drojdia, cu atât procesul de creștere se desfășoară mai rapid, durând, în general, între 5 și 20 de minute), atunci este gata.

Și în al doilea rând: aluatul are nevoie de căldură pentru a crește. Când ridicați la final șervetul de pe lighean, toate ușile și ferestrele trebuie să fie închise. Asta nu înseamnă că întreaga încăpere trebuie să fie caldă. Dar nici rece, ci trebuie să fie lipsită de curenți de aer. Vi se pare dificil? Dar de cât timp aveți nevoie pentru a închide ușile și ferestrele?

Nu mai rămâne decât să amestecați aluatul crescut cu restul ingredientelor, folosind mixerul special pentru aluat sau chiar și numai forța propriilor mâini pentru a-l frământa. Puneți-l apoi din nou la crescut, la loc cald, pentru încă 30 de minute. Dacă după ce a crescut a doua oară nu mai aveți timp pentru prelucrarea finală, este suficient să-l mai frământați puțin, bătându-l de câteva ori de planșeta de lucru.

Totul nu va dura mai mult de cinci minute. În total, aluatul va fi gata în de două ori câte cinci minute. Prelucrării finale îi puteți acorda 10 minute. Deci, în total, nu mai mult de jumătate de oră. Timpul dintre operațiuni îl puteți petrece cum doriți. Rezultatul va fi o pâine sau un alt produs unic și sănătos.

Nu uitați! Pentru curățarea suprafețelor murdărite cu făină, folosiți numai apă rece. Apa caldă încleiază totul și munca vă va fi îngreunată. Dacă lucrați pe planșete din lemn, radeți întâi cu un cuțit aluatul rămas și abia după aceea spălați cu apă rece, clătind bine ambele părți. Lăsați să se zvânte bine, având grijă să primească aer și de jos.

*Supă de alac (grâu speltoid)*

Supa de alac este regina neîncoronată a supelor, cenușăreasa care se transformă în prințesă, rățușca cea urâtă care devine o superbă lebădă. Supa de alac este un medicament adevărat, acționând cu eficiență și calmând multe suferințe. Este imbatabilă ca măsură preventivă, dacă este consumată săptămânal sau de două ori pe lună.

Și această rețetă este extrem de simplă: căliți în două linguri de unt (pentru tipul alfa) sau de grăsime vegetală (pentru tipul omega) o ceapă mare sau două cepe mai mici tăiate cubulețe și adăugați apoi aproximativ opt linguri de urluială. Amestecați cu telul și turnați unu până la doi litri de apă. Adăugați în același timp și un cub de concentrat de legume, o lingură de leuștean, puțină sare și, după gust, piper. Supa trebuie să fiarbă ușor aproximativ 20 de minute, și este gata! Această supă îi va repune pe picioare pe cei care o vor consuma.

## *Cel mai indicat final: opriți-vă din mâncat cu cinci minute înainte de a vă sătura!*

Nu mâncați niciodată mai mult decât vă este foame - acesta ar fi un pas important în direcția sănătății. Organismul are nevoie de aproximativ cinci minute pentru a semnaliza că a fost depășită granița sațietății. Dacă v-ați săturat, dar nu ați terminat încă de mâncat, cu siguranță ați mâncat deja mult prea mult!

Probabil că vă întrebați: de unde să știu că în cinci minute mă voi sătura? Și aceasta este o problemă legată de fler, fler pe care vi l-ați dezvoltat prin autoobservare. Este exact ca în atunci când vă aflați la volanul unei mașini. Poate vă amintiți de primele ore de șofat. Mai țineți minte cum s-a dezvoltat pe parcursul timpului

simțul „când trebuie să apăsați pe frână pentru a vă opri exact la linia trecerii pentru pietoni, la semafor"?

Dar astăzi? Astăzi trebuie să vă răspundeți la întrebarea „de unde știți când trebuie să apăsați pe frână?". Acest lucru vă va intra, cu timpul, în reflex. Sentimentul că „în cinci minute mă voi sătura" se dezvoltă exact în același mod. Nu trebuie decât să vă învățați organismul să facă acest lucru.

Și așa am ajuns la finalul capitolului dedicat alimentației sănătoase valabile pentru toate persoanele. Vă urăm acum mult noroc și bucurii în micile aventuri care vă așteaptă. Și împreună cu dumneavoastră ne vom bucura și noi când treptat veți simți pe acest drum cum corpul își va recăpăta forța și suflul demult uitate - forță și suflu pe care copilul din adâncul ființei dumneavoastră nu le-a uitat însă.

Forță și suflu de care o viață trăită din plin nu se poate dezice.

Totul este permis - la momentul potrivit...

# III. CUM SĂ TE SIMȚI BINE ÎN CORPUL TĂU - ÎNGRIJIREA CORPULUI LA MOMENTUL POTRIVIT

*Nu există nici un alt organ al corpului care să fie mai valoros decât toate celelalte și care, din acest motiv, să merite o îngrijire suplimentară.*
*Dacă ar fi să acordăm premiul întâi, acesta ar reveni cu siguranță pielii.*

Ron Fischer

Vă întrebați probabil de ce două teme aparent atât de diferite cum sunt alimentația și îngrijirea corpului sunt tratate în aceeași carte? Pentru că aceste teme sunt înrudite, nu pot fi tratate separat.

O alimentație sănătoasă este modul cel mai direct și cu cele mai bune rezultate de a îngriji pielea și corpul. Cine își hrănește familia cu alimente naturale, hrănitoare și mai ales cine își hrănește familia cu dragoste, a făcut aproape tot ce se putea pentru o îngrijire reușită a pielii și a corpului. Reciproca este deasemenea valabilă. Fără o alimentație sănătoasă, orice formă de îngrijire a corpului, orice strădanie pentru a avea o piele frumoasă, un păr și unghii sănătoase are numai un efect trecător. Orice boală gravă își are rădăcina

într-o alimentație greșită timp de decenii. Dacă ne îngrijim cu înțelepciune corpul, dacă facem ceva bun pentru corpul nostru o jumătate de oră pe zi - de la spălatul părului, al dinților până la curățatul unghiilor - vom fi mai relaxați, mai strălucitori, mai odihniți, vom avea simțurile, percepțiile mai ascuțite, mai curate. Iar un spirit treaz și ascuțit și o putere de percepție mare reprezintă premizele cele mai bune pentru a ne reîntoarce la o alimentație sănătoasă. Fără un spirit treaz și o putere mare de percepție nu veți descoperi ce înseamnă pentru voi o alimentație sănătoasă.

Chiar și numai o cercetare amănunțită a pielii, a rolului și funcțiilor ei ar fi de ajuns să ne câștige respectul și admirația pentru acela care a creat această minune. Dar așa ceva este valabil în cazul oricărei creaturi a pământului, a oricărui organ omenesc.

Pielea noastră merită că ne ocupăm îndeaproape de ea, să o cunoaștem și mai ales să o îngrijim, astfel încât să nu o împiedicăm să-și îndeplinească funcțiile vitale.

Pielea noastră nu a făcut nimic spre a merita să fie unsă cu tot felul de produse chimice care o ametesc până când este adusă într-o stare vegetativă.

Vă rugăm să ne iertați dacă multe din sfaturile din paginile următoare le veți considera inutile pentru că vă sunt cunoscute încă din copilărie. Ați fi foarte surprinși să aflați câți oameni nu au nici cele mai elementare noțiuni de îngrijire a corpului. De ce? Pentru că nimeni nu i-a învățat. Nu este singular cazul băiețelului unor cunoștințe, care a aflat abia la vârsta de trei ani, prin experiențe proprii, că urechile trebuie curățate și că pielea prepuțului poate fi ridicată pentru a spăla bine penisul.

Bazați-vă pe propriile experiențe, lăsați-vă conduși de propriul dumneavoastră nas. Cum vă simțiți într-o zi ploioasă într-un metrou supraaglomerat, sau în tren, în autobuz? A ce miroase? A oameni care nu au cunoștințe elementare de îngrijire a corpului. Miroase a substanțe naturale sau simțiți adevărate bombe chimice pentru nas, care vă provoacă dureri de cap? În special oamenii bătrâni au simțul mirosului atât de redus încât nu mai simt care ar fi cantitatea corectă de parfum.

Mark Twain a spus odată un mare adevăr într-un mod elegant: „Există minciuni, minciuni mari și statistici." Noi avem la fel de multă încredere în statistici ca și el, dar dacă par plauzibile, atunci le acceptăm uneori.

Mai ales atunci când propria experiență ne confirmă statisticile referitoare la practicile de îngrijire corporală în orașele țărilor „civilizate". Statisticile arată că oamenii din epoca de piatră s-ar rușina să meargă așa printre semenii lor. Nici nu mai amintim faptul că nu ar fi prins nimic la vânătoare pentru că toate animalele sălbatice i-ar fi simțit mirosul de la mare distanță, chiar și în direcția opusă vântului.

Este poate straniu: mulți oameni au o meserie al cărei obiect îl constituie îngrijirea pielii și a părului. Cosmeticiene, coafeze, maseori - oameni pe care îi vizităm din grijă pentru părul și pielea noastră. Dar de ce în trecut tenul ridat, porii deschiși de pe față și pielea cu mari probleme se întâlnea cu precădere la cosmeticiene? De ce își ascund cele mai multe dintre ele tenul sub un strat gros de fard? De ce au atât de mulți frizeri și maseuri pete pe mâini și alergie? De ce trebuie atâția oameni care practică aceste meserii să se

reorienteze spre alte profesii sau sunt declarați inapți?

Răspunsul este același cu cel pe care îl primim la întrebarea de ce trebuie să renunțe la meseria lor atât de mulți brutari din cauza unei alergii la „grâu": aproape toate produsele cosmetice și de îngrijire a corpului conțin numai substanțe chimice, de la săpun la șampon și la masca de față. Rețineți acest fapt! Tot ce se află în camera voastră de baie, în sticluțe, doze, tuburi, conține exclusiv substanțe chimice - și încă cele mai ieftine. Costul materiilor prime dintr-un produs cosmetic reprezintă în medie 5% din prețul de vânzare. Restul de 95% sunt pentru ambalaj, reclamă și profitul producătorului.

Gândiți-vă că numai foarte puține substanțe chimice au fost testate din punct de vedere al efectului pe termen lung asupra pielii și corpului, fără să mai luăm în considerare efectul conjugat al mai multor substanțe chimice.

Multe substanțe chimice - și în produsele cosmetice - s-au dovedit a fi foarte folositoare. Și noi folosim în seria noastră de cosmetice, astfel nu am putea să vă oferim nimic.

Dar depinde *ce* substanțe chimice se folosesc și în ce cantitate. Desigur depinde și de măsura în care este informat cumpărătorul. Cine nu știe ce efecte au substanțele odorizante ( mirositoare) asupra plămânilor și în corp, poate fi momit ușor să cumpere. Un litru de ulei natural de trandafiri costă în jur de 10.000 D.M., un litru de ulei artificial costă numai 1.000 D.M. La început nu se observă. Diferența este abia perceptibilă, iar din acest motiv uleiul de trandafiri folosit în produsele cosmetice este artificial.

Noi suntem însă de părere că în final calitatea este mai avantajoasă. Ceaiul verde, legumele, fructele şi alte lucruri bune hrănesc corpul şi pielea din interior, produsele cosmetice şi de îngrijire a corpului hrănesc şi protejează corpul şi pielea din exterior. Atunci de ce mâncaţi produse chimice?

Este absurd: niciodată în istoria omenirii nu am avut metode de analiză atât de exacte şi amănunţite pentru a stabili dacă ceva este benefic sau nu pentru om. Pe de altă parte, omul modern este mai otrăvit decât oamenii din comunităţile „primitive". Nenumăratele alergii de care suferim se datorează „rafinării" alimentaţiei şi a cosmeticelor.

Zburăm pe lună, dar în nici o şcoală nu se predă ştiinţa îngrijirii minime necesare corpului. Şi astfel se întâmplă că mulţi oameni abia îşi umezesc faţa şi se spală sumar pe dinţi, acoperă mirosurile corpului cu substanţe odorizante, respingătoare şi intră în cadă o dată pe săptămână. Unii află abia când ajung la medicul stomatolog cum trebuie să te speli pe dinţi corect.

Aveţi de ales: puteţi să susţineţi funcţiile naturale ale pielii şi cu produse naturale sau puteţi să folosiţi produsele industriei chimice care afectează sau distrug funcţiile naturale ale pielii. Acest lucru este valabil şi la alegerea articolelor de îmbrăcăminte: depinde de voi dacă lăsaţi în contact cu pielea voastră numai fibre naturale, lână, bumbac, şi mătase - ţesute şi prelucrate natural, care încălzesc şi protejează, sau dacă vă încărcaţi electric de la fibrele artificiale, care nu permit pielii să respire şi care încarcă organismul cu o mulţime de substanţe chimice, care sunt conţinute de îmbrăcămintea voastră. În cazul primei alternative, copiii ar fi mai puţin nervoşi.

În acest capitol vom face câteva recomandări pentru îngrijirea zilnică a corpului vostru - alături de sfaturi aproape uitate din înțelepciunea ancestrală.

Nu trebuie să pierdeți din vedere că starea pielii, a părului și a unghiilor reflectă starea sănătății. Pielea este hrănită din interior și din exterior. Fără „frumusețe din interior", fără o alimentație naturală, toate încercările noastre de îngrijire a corpului sunt numai „spoială" - nu fac decât să acopere realitatea unui ten palid, gras și murdar. Sfaturile și recomandările pentru o alimentație sănătoasă din capitolele precedente sunt benefice pentru o piele sănătoasă și un păr rezistent. Am avut de multe ori această experiență: transformarea exterioară miraculoasă a oamenilor care au trecut *cu bucurie* la o alimentație sănătoasă.

Un secret al îngrijirii eficiente a corpului și a pielii este regularitatea. Dacă mai cunoașteți și efectele lunii în zodii, succesul este garantat.

A trata corpul cu respect este datoria noastră din totdeauna, ne naștem cu ea. Câteodată am sentimentul că luăm mai în serios datoria de a îngriji o mașină decât cea de a oferi corpului ceea ce are nevoie.

Cine nu își rezervă o jumătate de oră zilnic pentru nevoile reale ale corpului său va avea parte mai mult de boală decât de sănătate. Acesta este adevărul, chiar dacă sună poate dur.

# 1. Pielea noastră - ce este şi ce poate face

Pielea este cel mai mare organ al corpului, din punct de vedere al suprafeţei. La un adult pielea acoperă în medie 1,5 mp şi cântăreşte cca.3kg. - 6 -8% din greutatea corpului. Multitudinea şi diversitatea funcţiilor pielii sunt enorme. O suprafaţă de piele cât o monedă conţine 3 milioane de celule, 50 de terminaţii nervoase, fără a mai pune la socoteală 90 cm de vase sanguine şi aceeaşi lungime de vase limfatice. Pielea are în totalitate 640.000 de receptori pentru simţuri, peste 500.000 de terminaţii nervoase care sunt legate de măduva spinării. Pe centimetrul pătrat de piele există între 7 şi 135 de receptori palpabili. Desimea părului variază de la câteva fire de păr pe dosul palmei până la 135.000 de fire în pielea capului. Cel mai subţire este canalul firului de păr pe pleoapă, cel mai gros este pe dosul palmei şi pe picioare.

Diferite părţi componente ale pielii îndeplinesc în muncă de echipă impresionant de multe sarcini:

● Pielea formează un strat de protecţie, rezistent la apă şi la muşcături pentru ţesuturile interne. Ea protejează corpul de substanţe străine şi împiedică pierderea umidităţii. Cele mai multe cosmetice chimice sunt percepute de piele ca „substanţe străine", de care trebuie să se apere.

● Menţine temperatura corpului. Pielea conţine mult mai multe vase de sânge decât ar fi necesare pentru hrănire. Aceste vase se contractă în caz de nevoie, pentru a pompa aerul în interiorul corpului şi a păstra căldura sau se dilată pentru a reduce excedentul de căldură din interior. Suplimentar, glandele sudoripare umezesc

corpul și îl răcoresc când este supraîncălzit prin evaporare.

● Pielea este organ de excreție, în principal prin glandele sudoripare ce reprezintă o componentă importantă a sistemului imunitar, mai ales printr-o rețea de vase limfatice și substanțe chimice ale tenului. Stratul protector acid cu valoarea pH de 4,8 până la 6,0 protejează corpul de atacuri chimice și bacteriene. Dacă stratul acid este iritat permanent datorită stresului sau prin metode de îngrijire greșite și produse neadecvate, rezultatul este dezastruos.

● Pielea este organ de metabolism care servește la concentrarea sau dizolvarea grăsimilor și la reglarea nivelului apei și al sării în organism prin transpirație.

● Prin procesul de transformare al energiei solare pielea este un organ vital în producerea de vitamina D. În același timp, pielea are rol de protecție împotriva razelor solare dăunătoare, dacă nu este suprasolicitată prin expunerea prelungită la soare. Cremele de protecție solară nu susțin această funcție de protecție, ci o înlocuiesc! În acest fel deveniți atât de sensibili când sunteți expuși la soare fără creme de protecție. Din această cauză, la multe femei pielea decolteului s-a transformat într-o zonă cu probleme.

● Pielea ajută la reglarea tensiunii arteriale - contracția și dilatarea vaselor de sânge din piele pot contribui la modificări majore ale tensiunii. La cel care poartă mai mult roșu, vasele de sânge se contractă suplimentar, la cel care poartă mai mult albastru, reacția este opusă.

● Pielea are rol de menținere a umidității. Această funcție este importantă în special pentru palme și tălpi.

● Cea mai importantă funcție a pielii, despre care vom vorbi pe larg mai încolo: *funcția de organ de simț*. Prin piele, prin atingerea ei cu dragoste, prin masaj și îngrijire se poate influența pozitiv și

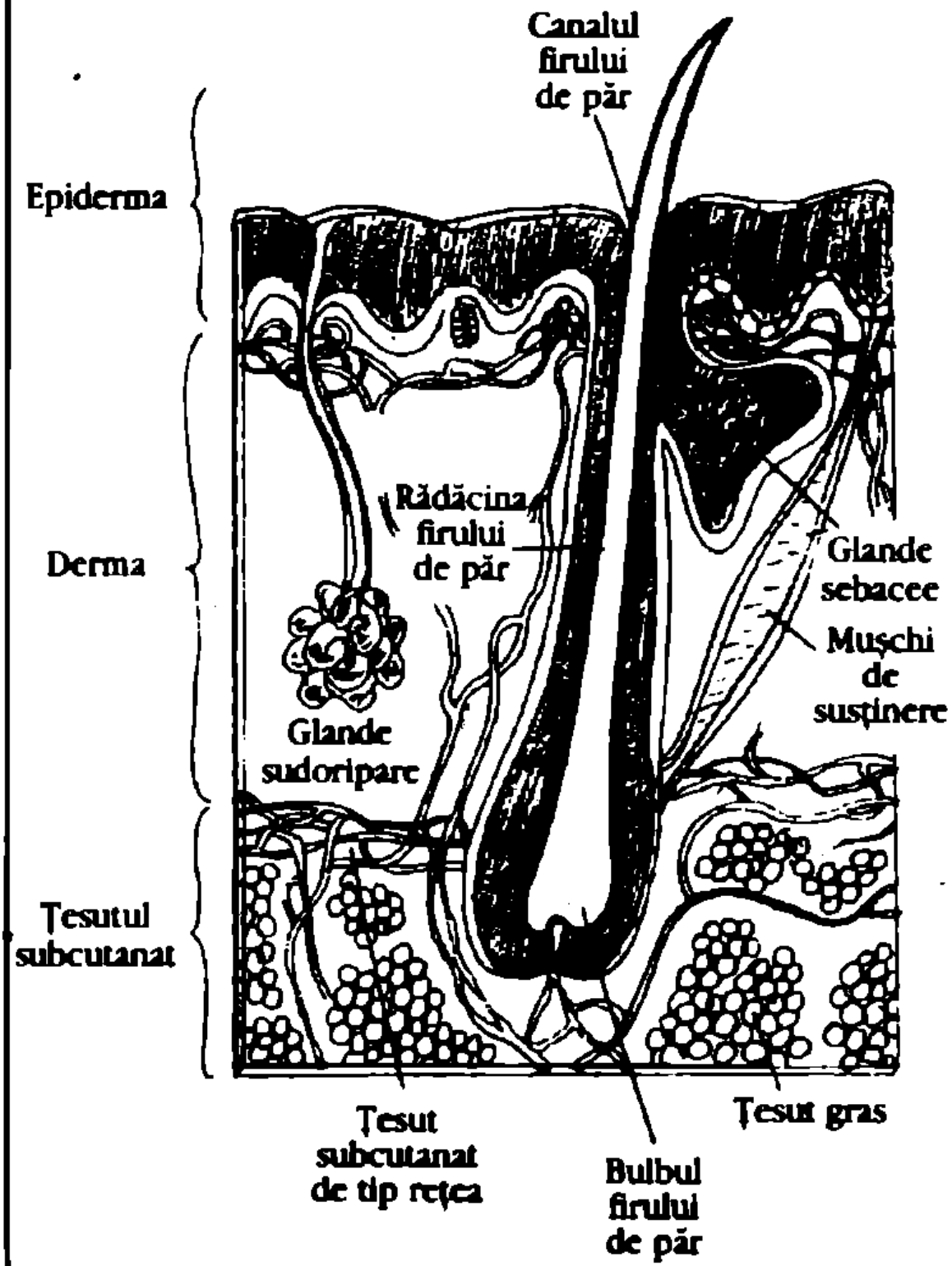
chiar vindeca orice organ. Pielea în sine nu poate gândi, însă capacitatea de a simți în combinație cu proprietatea de a percepe și a transmite o mare varietate de semnale și de a arăta o paletă largă de reacții este atât de mare încât depășește toate celelalte organe de simț și se situează, prin complexitatea ei, imediat după creier.

Nici un țesut al corpului uman nu are o capacitate mai mare de adaptare decât pielea. De la mătasea atât de invidiată a pielii unui bebeluș la ridurile și uscăciunea unei piei greșit îngrijite - pielea este într-o continuă transformare în ceea ce privește mărimea, textura, proprietățile și funcțiile. În funcție de solicitare, stres, alimentație și îngrijire, ea poate să fie sau să devină fină și sensibilă sau tăbăcită și total insensibilă.

Minunatele mecanisme ale pielii vindecă cele mai variate răni și se adaptează la cele mai variate condiții de mediu. Pielea cea mai fină se poate obișnui cu munca în mină. Tăietorul de lemne cu cea mai tăbăcită piele se poate transforma într-un specialist în mecanică fină, dacă are talent. Chiar și tenul cu probleme se poate transforma într-o piele mătăsoasă - așa cum ar trebui să fie dacă este hrănită și îngrijită corect.

Pielea se înnoiește neîncetat prin exfolierea celulelor de la suprafață; un om în vârstă de 70 de ani a purtat și a înlocuit cca. 850 de straturi de piele - fiecare dintre ele creat altfel și reflectând vârsta, obișnuințele și starea generală a sănătății.

Pielea omului datorează flexibilitatea și rezistența în primul rând unei poziționări pe verticală și pe orizontală. Partea de la suprafață, *epiderma*, este formată din patru straturi diferite. Stratul inferior este format în exclusivitate din celule vii care se divid


Canalul firului de păr
Epiderma
Derma
Rădăcina firului de păr
Glande sebacee
Mușchi de susținere
Glande sudoripare
Țesutul subcutanat
Țesut subcutanat de tip rețea
Bulbul firului de păr
Țesut gras

neîncetat. Ele se dizolvă şi trec încet în straturile de mijloc din dermă pierzând din umiditate. În final ajung în stratul cornos, care constă exclusiv din celule moarte şi care este rezistent la apă. Acesta se exfoliează neîncetat şi se înnoieşte. La nivelul cel mai de jos se divid neîncetat celule, noile celule trec în straturile superioare transformându-se în celule moarte care se exfoliază în final. Întregul ciclu durează cca. 28 de zile, o *lună lunară*.

La pielea normală, care este atât de rară, stratul cornos este neted pe suprafaţa pielii. La *pielea uscată* acest strat nu este continuu. Prin urmare bacteriile şi germenii pătrund în piele şi cauzează acnee şi pete. Poate aşa veţi înţelege mai bine ce efect poate avea un peeling făcut prea des. Este ca şi cum aţi accelera procesul de îmbătrânire.

În stratul superior al pielii se află şi pigmenţii care dau culoare pielii. Puţin deasupra lor se află celulele imunitare, produse de măduva osoasă, cu rol de avanpost al sistemului imunitar care are grijă de musafirii nepoftiţi. Aceste celule sunt primele afectate de atacul produselor cosmetice chimice. Produse cosmetice tind să înlocuiască funcţiile pielii în loc să le susţină, şi astfel sistemul imunitar al pielii se dă bătut. Din nefericire mult prea devreme.

În zonele cele mai afectate stratul cornos este este mai gros, formându-se chiar şi bătături. Radiaţii solare puternice, influenţele chimice, gudronul şi tutunul îngroaşă, de asemenea, stratul cornos. Un ficat slăbit are ca efect îngroşarea stratului cornos al pielii în talpă - exact în locul corespunzător „zonei reflexe a ficatului". Maseuri experimentaţi pot să constate ce organe sunt suprasolicitate sau bolnave numai observând pielea tălpii.

Pigmenţii secretă o substanţă maronie numită melanină. Producţia de melanină creşte sau scade în funcţie de necesitate şi

reprezintă cea mai importantă protecție împotriva razelor solare ultraviolete, formând un fel de ecran peste celulele pielii. Din acest motiv oamenii cu o piele închisă nu sunt atât de sensibili la soare, dar ei pot să sufere de arsuri de piele provocate de razele solare la fel de bine ca persoanele cu pielea deschisă.

Epiderma nu conține vase sangvine, ea fiind hrănită prin intermediul *dermei*. Acest strat mediu reprezintă „parterul" pielii, este mai gros decât toate celelalte straturi și conține toate vasele sangvine și limfatice care contribuie la hrănirea epidermei. Vasele limfatice au un rol important în dezintoxicarea organismului. Momentul ideal pentru un masaj limfatic este luna în descreștere.

Epiderma conține canalul firului de păr, însoțit de glande sebacee și de mușchi de susținere. Glandele sudoripare și majoritatea terminațiilor nervoase traversează acest strat superior al pielii.

Glandele sebacee păstrează pielea mătăsoasă prin secreția lor. Ele sunt întotdeauna însoțite de un fir de păr, astfel că în palme și în tălpi nu avem aceste glande. În fiecare zi se formează unu până la două grame de sebum care se distribuie uniform pe suprafața pielii. Sebum-ul este o combinație de grăsime, apă, sare, albumină și urină. Ca un mecanism de păstrare a umidității, sebum-ul formează o peliculă protectoare din apă și grăsime. La căldură se întinde foarte repede, la frig mai încet. De aceea eczemele apar mai des iarna. În cazul acneei, producția de sebum este dereglată, glandele sebacee se înfundă și se inflamează. Produsele de îngrijire a corpului nepotrivite accelerează acest proces, în timp ce produsele cu efect blând, fără alcool, care respectă funcțiile pielii și care nu conțin substanțe odorizante sau pigmentate ajută în mod optim secreția normală de sebum.

Epiderma și derma sunt formate ca un puzzle tridimensional,

ancorate una într-alta, astfel încât „suprafaţa de intersectare" este mare. Derma conţine şi un ţesut subcutanat de tip reţea, care oferă pielii fermitate, suplеţe şi elasticitate. Această reţea de ţesuturi este ancorată de *ţesutul subcutanat*, care la rândul său se sprijină pe straturile mai adânci şi în acest fel fixează şi pielea.

Ţesutul subcutanat al dermei asigură nu numai elasticitatea ei şi o ancorare solidă, ci conţine totodată şi mecanismul de bază în vindecarea rănilor de orice fel. Aici se găsesc celulele care produc noi ţesuturi subcutanate şi care au activitatea cea mai intensă atunci când Luna este în descreştere. Aceste celule se află în număr mare în dermă, prin sânge, la reacţia de inflamare ajung la locul leziunii. Imediat încep producţia de fibre de ţesut care umplu cavitatea leziunii şi o includ. Urmează repararea nervilor şi a capilarelor într-un ritm mai lent; în final noi ţesuturi înlocuiesc o parte din ţesutul vechi; în cazul unor leziuni mai severe rămân cicatrici. Mărimea cicatricii depinde şi de faza lunară la acel moment. Bineînţeles că nu ne putem alege momentul când avem un accident, dar ne putem alege momentul pentru o operaţie chirurgicală de corectare. Operaţi-vă când Luna este în descreştere, în acest caz nu rămân cicatrici aproape niciodată.

Reţeaua de ţesuturi a dermei este răspunzătoare de felul în care arată pielea îmbătrânită. Prin procesul de îmbătrânire se pierde treptat umiditatea ţesutului; volumul pielii se reduce în acest proces, ea devine mai subţire, mai uscată şi se formează ridurile. Ţesutul subcutanat se îngroaşă cu vârsta, se comprimă din ce în ce mai puternic şi astfel pierde din elasticitate. Modul de alimentare ( din lipsă de vitamina E!), bolile, leziunile şi stresul emoţional şi fizic pot să conducă la accelerarea acestui proces, indiferent de vârstă. Gradul de uscăciune şi rigiditatea ţesutului subcutanat pot să dea

informații despre vârsta „biologică" a unei persoane într-o mai mare măsură decât vârsta înregistrată în buletin. Printr-o îngrijire adecvată și naturală se poate influența pozitiv acest proces, și veți vedea cum anume.

Subînvelișul este format dintr-un țesut adipos care este divizat de fibre ale țesutului subcutanat în unități de grăsime. El conține glande sudoripare și vase sangvine. El are rol de termoizolare, de depozit pentru substanțe nutritive și funcționează ca strat protector împotriva acțiunilor mecanice. Prin procesul de îmbătrânire grăsimea din acest strat dispare, pielea își pierde din vigoare și se formează ridurile. Grosimea acestui strat depinde de sex, vârstă, transformări hormonale, alimentație și zona corpului. Se observă imediat cu ce v-ați hrănit o viață întreagă și ce strat de grăsime al corpului a fost supradimensionat. Un motiv des întâlnit pentru care oamenii supradimensionați nu vor să slăbească, la nivel conștient sau subconștient, este frica de a nu arăta cu zece ani mai bătrâni după aceea. Și așa se poate întâmpla, dacă nu se procedează corect. Utilizarea unui ulei de calitate cu efect de întărire a țesutului și puțină gimnastică ar fi de ajuns pentru a evita pericolul.

Noi avem *glande sudoripare* de două tipuri. Un tip de glande sunt distribuite uniform pe întreaga suprafață a corpului, în special pe mâini și pe picioare. Ele se află în țesutul subcutanat sub formă de ghem și corespund câte unui por din epidermă. Acest tip de glande sudoripare au funcție de reglare a temperaturii și sunt activate prin sistemul nervos.

Pentru mirosul specific de transpirație sunt responsabile cel de-al doilea tip de glande sudoripare, care se găsesc în principal în zona genitală și la subraț. Pentru a avea acest miros neplăcut mai

întâi secreţia lor trebuie să intre în contact cu bacterii. Astfel că aerisirea hainelor are succes numai în cazul fumului sau a altor mirosuri din exterior. Hainele transpirate trebuie întotdeauna spălate, altfel încep să miroasă imediat ce le îmbrăcăm, prin încălzire.

Cum am spus, de mare importanţă pentru îngrijirea corpului este funcţia pielii ca organ de simţ, şi, înainte de orice, ca „mesager al dragostei".

**Fără atingere, până la cele mai tandre mângâieri, pe care le poate simţi pielea, pentru a le transmite apoi întregului corp, nu poate fi vorba de o sănătate solidă.**

Şi nu ne referim numai la acel imperiu minunat, la acel elixir al vieţii care este sexualitatea trăită cu bucurie. Nu, atingerea este de la început importantă.

Stările sufleteşti şi fizice au influenţă directă asupra corpului - din interior spre exterior. Stări sufleteşti de scurtă durată ne fac să pălim, să ne înroşim, să căpătăm pielea de găină, transpiraţie rece sau valuri de căldură. Stările de frică şi epuizarea ne provoacă ceartă (la fel şi produsele lactate prelucrate) şi ne suprasolicită rinichii. O circulaţie sănătoasă ne colorează pielea în rozaliu şi o încălzeşte; un ficat obosit o face galbenă şi rece-umedă. O alimentaţie proastă poate să o facă prea uscată sau prea grasă. O stare de spirit apăsătoare poate să o facă prea sensibilă sau insensibilă.

De ce oare uităm noi atât de des drumul în direcția opusă, din exterior spre interior? Starea și ceea ce simte pielea au o influență puternică asupra organelor interne, asupra circulației, asupra stării de spirit și a sentimentelor.

Ce se întâmplă atunci când partenerul iubit vă masează picioarele, fața?

Mângâierea unei mâini liniștește un animal înspăimântat sau un copil, un prosop albastru, răcoritor poate să aline durerea cea mai puternică de cap - lucruri pe care le cunoaștem noi toți. Această legătură strânsă între piele și sistemul nervos central ne amintește că efectele prin intermediul acestui mijlocitor familiar, pielea, au bătaie lungă. Din toate direcțiile primim informații care să ne confirme acest lucru. Nu în ultimul rând, biblia menționează că medicii viitorului vor vindeca numai cu mâinile...

De fiecare dată când atingem ceva, atunci ne percepem pe noi înșine și obiectul atins totodată. Astfel aflăm că suntem mai solizi decât apa, mai moi decât fierul, mai aspri decât bumbacul, mai calzi decât gheața, mai netezi decât coaja copacilor, mai puțin fini decât mătasea, mai umezi decât făina, și lista poate continua. Prin urmare noi nu atingem niciodată un singur lucru, ci întotdeauna două: pe noi înșine și obiectul atins. În acest mod învață omul să cunoască lumea. Cu ochii, urechile, nasul, limba și *pielea*, prin simțul tactil atinge omul lumea și învață să o cunoască - astfel se cunoaște și pe sine.

**Fără atingere nu există realitate. Fără piele nu există lume.**

Fără atingere nu există viață. Unii dintre cititorii noștri cunosc deja povestea. În perioada de după primul război mondial, un doctor tânăr lucra într-un cămin supraaglomerat în Europa. Într-o zi observă că într-o secție bebelușii erau mai veseli, mai vioi, păreau mai bine hrăniți și se îmbolnăveau mult mai rar decât ceilalți bebeluși. Bazându-se pe știința sa medicală, doctorul a tras concluzia că cineva dă de mâncare copiilor în plus, din rezervele personale.

După un timp constată însă care era adevăratul motiv al stării generale mai bune a copiilor. Nu era mâncarea, căci primeau alimente la fel ca toți ceilalți. Exista o singură diferență: spre deosebire de restul personalului, asistenta care îi avea pe acești bebeluși în sarcină făcea „efortul suplimentar" să îa în brațe și să *mângâie* drăgăstos fiecare bebeluș înainte de a-i da biberonul și de a-l pune înapoi în pat.

De la inimă către inimă, peste podul construit de piele.

Atingerile sunt pentru existența noastră la fel de importante ca alimentația, apa și oxigenul. Nici un animal, nici un om nu se poate dezvolta și nu poate deveni ceea ce este fără atingere, fără mângâiere sau mișcare. Fără atingere, sistemul nostru nervos s-ar prăbuși ca o floare fără lumină. În mod straniu, s-a înrădăcinat convingerea că un om cu cât este mai bătrân, cu atât are mai puțin nevoie de atingere. În special dacă este de sex masculin. Ce eroare absolută! Nimic nu poate fi mai neadevărat, și numai puține alte convingeri false fac mai mult rău planetei noastre decât aceasta. Dacă fiecare om ar fi mângâiat și ținut în brațe numai o dată pe zi, din prima zi a vieții până la vârsta de 100 de ani, și după aceea - *credeți-ne: nu*

*ar mai exista războaie!* Războaiele se nasc nu din lăcomie, ci din lipsă de iubire și de mângâiere. Orice formă de lăcomie pentru lucruri materiale nu este altceva decât o dorință ascunsă sau un rest al unei astfel de dorințe de a fi iubit și mângâiat. Este dorința de pace, care se așterne atunci când ne știm iubiți într-adevăr.

În continuare vom prezenta drumul către o îngrijire a corpului efectivă, senzuală și înțeleaptă.

# 2. Cele trei tipuri principale de piele și îngrijirea adecvată pentru fiecare dintre ele

Deosebit de important pentru o îngrijire a corpului cu efecte pozitive și înțeleaptă este stabilirea tipului dvs. de piele. Nu trebuie să pierdeți din vedere că tipul de piele se poate modifica în timp.

Dacă vă cunoașteți tipul de piele, acest lucru vă va ușura alegerea metodelor de îngrijire corecte. Nu trebuie să cheltuiți mulți bani pentru produse cosmetice nefolositoare care vă suprasolicită inutil pielea și corpul.

Dacă nu vă cunoașteți tipul de piele, atunci spălați-vă cu apă caldă, nu puneți nici o cremă timp de două ore și observați în ce măsură poate pielea dvs. să asigure necesarul de grăsime.

Vom menționa pe scurt cea mai mare greșeală care se poate face la îngrijirea fiecărui tip de piele: *alcoolul*. Orice produs cosmetic care conține alcool distruge funcțiile pielii, dacă îl folosim în mod regulat o perioadă mai lungă de timp. Cuvântul cheie este „regulat". Dacă îl folosim o dată sau de două ori pe lună - de exemplu pentru calmarea durerilor reumatice - alcoolul nu este dăunător, ca ingredient în tincturi de plante. Alcoolul întrebuințat în fiecare zi, în aceași zonă a corpului este însă dăunător. Capacitatea de regenerare a pielii este distrusă treptat prin uscarea permanentă cauzată de alcool.

## Un caz rar: pielea normală

Să începem cu cazul cel mai rar: pielea „normală". De ce este numită așa, deși apare la foarte puțini oameni și prin urmare nu reprezintă „norma", nu știu. Dar există și, cine știe, poate chiar dvs. sunteți fericitul posesor al unei astfel de pieli.

Pielea normală este delicată, cu pori fini și cu o circulație sangvină bună. Stratul acid protector funcționează, iritații și pete roșii apar rar, primele riduri apar târziu.

Se poate observa, fără nici o excepție de la regulă, că oamenii care știu ce alimente sunt bune pentru ei, care obișnuiesc să respecte un anumit program al meselor fără a exagra, au o piele normală. Ei își îngrijesc corpul în mod optim, și nu folosesc produse cosmetice.

## Pielea uscată

Pielea uscată se recunoaște după senzația de mâncărime și de întindere după spălat sau după duș. Mai ales pe picioare apar mici solzi, care se simt atunci când îmbrăcăm sau dezbrăcăm ceva. Nu strălucește și devine imediat aspră ca hârtia la soare, vânt, frig sau aer uscat iarna. Cine nu este obișnuit să-și simtă pielea așa crede că trebuie să dea cu cremă tot timpul. Pielea uscată este cel mai des întâlnit tip de piele în țările occidentale, civilizate.

Lăsând la o parte asanarea „din interior" - printr-o alimentație sănătoasă etc. - pielea uscată are nevoie în primul rând de umiditate și grăsime. O ofertă importantă pentru pielea uscată: ulei sau lapte demachiant. Actorii folosesc ulei de bucătărie sau ulei de bebeluși pentru îndepărtarea fardurilor. Principiul de bază este simplu: apa nu dizolvă grăsimea, *grăsimea* dizolvă grăsimea. Unde trebuie frecat puternic cu săpun, uleiul rezolvă totul „ca de la sine".

În epoca produselor „24 de ore din 24" („cauciucuri pentru tot anul") este la modă să folosim creme cu efect 24 de ore. Nu ar trebui să le folosiţi, pentru că în special pentru pielea uscată există creme de noapte, produse naturiste extraordinare, care datorită conţinutului de grăsime sunt foarte bune pentru pielea uscată. Se înţelege de la sine că ar trebui să renunţăm la produsele industriei chimice, care nu oferă nici o şansă pielii să producă grăsime în cantităţi suficiente.

**Pielea uscată se îngrijeşte cel mai bine cu produse naturale care conţin grăsimi şi păstrează umiditatea pielii.**

O mare greşeală în cazul pielii uscate este folosirea produselor „care intră în piele şi îi dau umiditate" - *fără* grăsime. Pentru o perioadă scurtă de timp, pielea se simte bine, pe termen lung aceasta o afectează puternic. Rezistaţi acestei tentaţii!

Peeling-ul (vezi pag. 273) nu trebuie aplicat niciodată în cazul pielii uscate. Stratul protector natural care este subţire va deveni şi mai subţire sau va fi distrus în întregime, iar pielea se va usca şi mai tare.

În unele cazuri pielea reacţionează la astfel de iritaţii prin exeme. De ce totuşi se recomandă peeling-ul, nu poate înţelege nimeni care gândeşte complex şi logic.

## Pielea grasă

Cum se condiţionează pielea grasă ca să producă mai multă grăsime şi să se intensifice procesul? Mai precis, se îndepărtează surplusul de grăsime cu loţiuni care au un conţinut ridicat de

alcool, loţiuni care sunt mult lăudate şi recomandate în special tinerilor în perioada pubertăţii. Aceste produse pun piatra de temelie a problemelor de piele de care suferă adulţii, care nu se mai descurcă fără produsele cosmetice industriale. Pielea a devenit „dependentă". Pielea grasă favorizează apariţia acneei şi a comedoanelor („punctele negre"), are un aspect uleios, străluceşte şi este pală datorită proastei circulaţii, în cele mai multe cazuri. Regăsim această problemă nu numai la băieţii şi fetele în perioada pubertăţii, ci şi la un număr relativ mic de adulţi. Tenul gras ar trebui curăţat dimineaţa şi seara. De cele mai multe ori nu este bine, deşi se recomandă adesea. Cercetarea cauzelor unui ten gras ar trebui să se orienteze spre anumite medicamente. Este mai bine să curăţim tenul „cu cap", decât să-i distrugem stratul protector de grăsime cu produse radicale şi apoi să reconstruim acest strat cu alte cosmetice sintetice. Aceasta este calea directă spre sclavia tenului, către dependenţa acestuia de produse externe lui. Pentru tenul foarte gras din când în când este bun peeling-ul. Acesta împiedică astuparea porilor şi apariţia comedoanelor şi a acneei. Dar ar trebui aplicat mai rar. Oricum, recomandările producătorilor de folosire a peeling-ului „de două până la trei ori pe săptămână" sunt exagerări nerușinate care mai mult dăunează decât ajută. Peeling-ul îndepărtează stratul cornos al tenului şi îl curăţă. El se aplică cel mai bine seara, după curăţarea tenului. Dacă întrebuinţaţi produsele noastre, nu mai este nevoie de peeling. Laptele demachiant şi loţiunea tonică sunt suficiente. Un mic pont: un masaj cu peria înainte de duş îndepărtează natural stratul cornos, face pielea mai rezistentă şi mai lucioasă.

În cazul tenului gras se pot face deosebit de multe greşeli. Evitarea lor poate conduce la rezolvarea definitivă a problemelor.

Produse demachiante cu un conținut mare de de alcool sunt, după cum am spus, foarte dăunătoare pe termen lung, la fel și curățarea prea des, care poate stimula puternic producția de grăsime.

Mecanismul de producere a grăsimii se aseamănă cu cel de producere al laptelui, atunci când bebelușul primește prea puțin: se ia copilul de la sân, se scoate laptele rămas, și imediat crește producția de lapte.

În mod clar, produsele cosmetice grase nu-și au locul aici. Probabil că pot avea o contribuție majoră la rezolvarea problemelor tenului gras, dacă puneți sub microscop modul de alimentație și treceți la o alimentație naturală. Dereglările de metabolism, alimentația greșită și lipsa de vitamine sunt cauzele principale ale apariției tenului gras.

Toate hainele voastre au prea multe fibre sintetice? Asta poate duce la probleme de acest fel, pentru că schimbul de oxigen în straturile superioare ale pielii este împiedicat și se intensifică transpirația.

**Momentul potrivit: curățarea și peeling-ul la tenul gras sunt cele mai potrivite în zilele semnelor de pământ: în semnul Taurului, al Fecioarei și al Capricornului. Tenul acneeic poate profita de îngrijire la maxim în zilele semnelor de apă: în semnul Racului, al Scorpionului și al Peștilor.**

Lipsa de umiditate în straturile de suprafață ale tenului, în stratul cornos, nu este legată de vârstă. Tenul uscat, cu tendință spre riduri nu reprezintă ceva implacabil. Dar prea puține exemple se plimbă pe străzile lumii noastre. Iar faptul că acești oameni sunt

doar „norocoşi" şi cu o zestre genetică bună nu este o scuză bună.

Pentru pierderea umidităţii tenului sunt vinovate condiţiile nefavorabile, pe care le putem influenţa: prea mult soare, frig, instalaţii de climatizare, aer condiţionat prea uscat, alimentaţie greşită, medicamente. Celulele aparent moarte din stratul cornos al epidermei trebuie să conţină 13 până la 15% umiditate. Astăzi avem produse cosmetice naturale care ajută pielea să menţină acest procent. Iar cosmetica noastră energetică se numără printre ele.

# 3. Metoda de îngrijire nr. 1 – forţa apei –

Apa este un lichid foarte special, după cum am văzut deja în capitolul despre *informaţiile vii*. Şi, desigur, apa este vioara întâi în îngrijirea corpului. Nu este nevoie să scriem un capitol separat despre aceasta. Apa are proprietăţi de care se vorbeşte însă rar. Noi dorim să explicăm mai pe larg acea proprietate a apei pe care o numim „capacitate de descărcare de radiaţii". Această proprietate îi conferă o importanţă mult mai mare: apa nu este numai un mijloc de spălare a corpului de praf, bacterii, transpiraţie, ci *îndepărtează radiaţiile şi ne descarcă de ele*.

Amintiţi-vă de capitolul despre *informaţia vie*. Într-un anumit sens informaţia care ne este transmisă de o fiinţă vie sau de un obiect (alimente, medicamente, plante medicinale etc.) poate fi considerată o formă de radiaţii. Astfel putem să adunăm şi să depozităm atât *informaţii vii* cât şi *informaţii distructive*.

Reflectaţi un moment la aceasta: de ce cântă oamenii în baie sau în duş? Chiar şi atunci când nu se numără printre gălăgioşii satului. De ce? Poate pentru că acolo nu îi aude nimeni? Nu. Doar se ştie că apa se numără printre cei mai buni conducători de zgomote. Toată casa răsună atunci când cineva cântă în baie.

Cum vă simţiţi, atunci când vă treziţi dimineaţa şi vă faceţi timp să savuraţi duşul fără nici o grabă, să vă spălaţi părul, să vă spălaţi pe dinţi, să vă radeţi, eventual să vă fardaţi şi astfel să faceţi ceva

bun pentru corpul dumneavoastră? Cum vă simțiți apoi în mașină, în autobuz, la muncă în primele ore?

*Și cum vă simțiți când nu faceți asta?*

Cum este noaptea, cum dormiți, când nu ați făcut un duș înainte de culcare, nu v-ați demachiat, v-ați băgat în pat fără să vă spălați pe dinți și să vă curățați nasul? Cum vă treziți dimineața următoare (nu contestăm, desigur, că există și excepții)? De ce fac zece copii de trei ori mai mult zgomot într-un bazin decât într-un parc?

Atunci când atingem apa, avem de-a face cu cel mai puternic purtător de informații și transmițător de informații de pe pământ. Putem să-i încredințăm apei toate grijile, greutățile, tot trecutul apăsător și ea le va duce departe. Putem să rugăm apa să ne întărească și să ne dea putere pentru sarcinile noastre viitoare, și ea ne va face acest serviciu. Apa poate să aducă *informație vie* și să îndepărteze *informația distructivă*.

Această putere a apei este distribuită diferit. Există izvoare și cursuri de apă care trebuie considerate curate, din punct de vedere fizic, considerate apă potabilă, pentru a fi folosite de oameni. Unele izvoare sunt însă atât de încărcate de *informație vie* încât nici o murdărie nu poate bloca proprietățile lor vindecătoare și eliberatoare. Multe ape, unele izvoare vindecătoare, făcătoare de minuni, și fluviul Gange din India au această proprietate. În Gange, deși este foarte murdar, oamenii pot face baie și se pot curăța trupește și sufletește. Apa moartă nu poate să vă descarce de ceva - și există și o astfel de apă.

Apa eliberează. Printre altele și de „radiații", cu care ne încărcăm și de care ne descărcăm în fiecare zi. Nu am găsit noțiuni mai potrivite decât „radiații" și „încărcare". Acestea sunt totuși cele mai

exacte noțiuni, cu care să explicăm realitatea. În limbajul de zi cu zi întâlnim des expresia „mă simt încărcat".

În timp, intuiția și experiența vă vor ajuta să înțelegeți ce rol important joacă gândurile noastre în încărcarea cu radiații - indiferent de direcția din care vin aceste gânduri. De exemplu, copiii sensibili care își rod unghiile încearcă să transmită încărcătura și radiația mâinilor lor - ca urmare a conflictelor interioare, care nu găsesc nici o supapă - către dinți. În multe cazuri, dacă lăsăm să curgă apă rece pe mâini, va fi de ajutor. Când suntem „încărcați" - dacă nutrim gânduri a căror realizare ar provoca conflicte mai mari - justificate sau nu - un duș ne-ar fi de mare ajutor.

Stratul cornos este o substanță vie, care poate să păstreze totul, murdăria, praful - și mai ales: radiațiile. Părul lung se poate încărca foarte puternic în cursul unei zile, mai ales dacă folosim substanțe chimice, sintetice sub formă de geluri, spume fixative și altele. Nu ați dorit niciodată să vă tundeți părul foarte scurt? De multe ori aveți această dorință puterică, dar care dispare ca prin minune după ce ne spălăm pe cap - ciudat, nu? Dacă aveți adesea dureri de cap și migrene, încercați o frizură scurtă, renunțați la toate produsele de îngrijire a părului care rămân în păr și clătiți-vă capul cu apă rece, seara și dimineața.

Ultima picătură, care face să se prăbușească un stăvilar puternic, este un lucru mic, aproape invizibil. Ultimul impuls care provoacă izbucnirea unei boli grele poate fi de asemenea un lucru mic, aproape invizibil. De exemplu, încărcarea continuă a unei *bărbi*, care nu este spălată intensiv în fiecare zi. Cei care poartă barbă ar trebui să nu facă economie de apă și să-și spele barba cât mai des.

Cine trebuie să dea mâna des, se încarcă în scurt timp şi trebuie să se spele mai des pe mâini. Faptul că frizerii au adesea exeme pe mâini nu se datorează numai faptului că folosesc produse chimice, ci şi faptului că preiau cu mâinile încărcăturile clienţilor.

Unele obiecte, plastic, metal, lemn şi chiar alimente pot să fie iradiate puternic - cu cât sunt mai ieftine, cu atât acest lucru este mai posibil. Încărcătura pe care o transmit oamenilor care vin în contact cu ele poate fi eliminată de apă. Acesta este motivul pentru care nu trebuie să depozităm jucării sub patul copilului. Adesea acestea sunt cauza somnului său neliniştit.

Apa curgătoare este de mare ajutor spre a ne elibera de sarcini invizibile, pe care le preluăm zilnic. Apa curgătoare poate să neutralizeze şi o parte din radiaţiile acumulate în „locuri rele" - de la radiaţiile pământului. (Acestui aspect deosebit de important pentru sănătatea noastră i-am dedicat un capitol separat în cartea noastră *Puterea Lunii*.)

Radiaţiile pământului sunt invizibile şi nu pot fi măsurate prin metode obişnuite. Prezenţa şi acţiunea lor pot fi constatate astăzi ca şi în trecut, numai cu o experienţă îndelungată. În natură, în oraşele şi satele noastre, în orice casă, în orice locuinţă, peste tot există locuri bune şi locuri rele pentru oameni, indiferent de aşezarea locului respectiv: câmp, copac, zid, masă, scaun, pat, toaletă, bucătărie sau covor.

Staţionările prelungite în locuri rele au aproape întotdeauna un efect negativ asupra oamenilor, mergând până la afectarea sănătăţii, îmbolnăvire. Aceste locuri ne slăbesc corpul, capacitatea noastră de

vindecare, forțele imunitare.

Există însă metode de recunoaștere și de evitare a acestor locuri. În cazul tulburărilor fizice și a bolilor, trebuie să luăm în considerație că poate dormim sau lucrăm într-un „loc rău". Mulți părinți au observat: unii copii se răsucesc și se învârtesc în pat, plâng mult, îi găsesc ghemuiți într-un colț al patului, dimineața. Bebelușii, dar și copiii de școală nu rezistă, de multe ori, în patul lor, cad din pat și dorm pe jos sau se strecoară în patul fraților ori al părinților, fără a exista o cauză sufletească evidentă. Copiii de școală, care se mută într-o altă clasă, devin mai buni sau devin adormiți, lipsiți de vlagă și nu mai dau randamentul de dinainte, aparent fără motiv. În toate aceste cazuri ar trebui să ne gândim imediat că poate dorm sau stau într-un loc rău, înainte de a lua alte măsuri.

Aveți motive să presupuneți că munciți sau dormiți într-un loc rău dacă observați la voi sau la copii următoarele simptome: somn neliniștit, care nu vă odihnește, trezire cu greu dimineața, slăbirea puterii de concentrare, oboseală cronică, senzații de apăsare în zona capului sau a inimii, dureri de cap sau de coloană dese, depresii.

Suplimentar, metoda nuielei (așa numita „jujea") este încă cea mai bună metodă ca să deosebim un loc bun de unul rău. O schimbare a locului - mutarea într-un loc bun - nu ne eliberează însă imediat de doza mare de radiații - acumulată în unele cazuri, timp de ani de zile. Și aici poate să ajute enorm apa, de exemplu, prin *spălarea* deasă a *mâinilor* cu apă rece, fără săpun, până la cot.

Multe radiații se acumulează în umeri, brațe și mâini (de multe ori, aceasta se poate recunoaște după venele umflate pe mâini). De

fiecare dată când intuiţia voastră vă semnalizează o senzaţie neplăcută în acea zonă, cum ar fi mâncărimea, arsurile sau senzaţie de apăsare, faceţi ceva bun pentru voi: lăsaţi apa rece să curgă peste mâini, până când senzaţia dispare. Mai ales pentru copii este important ca înainte de culcare să se *spele pe mâini* şi pe braţe până la cot. Atunci, somnul neliniştit şi coşmarele nu mai apar aşa des, pentru că dispare o parte a încărcăturii.

Cei mai mulţi dintre noi recomandă duşul ca metodă de relaxare şi revigorare, pentru că se numără printre metodele cele mai eficiente de descărcare de radiaţii! Acest efect nu este atât de puternic atunci când facem baie în apă stătătoare. Aceasta este motivul pentru care băile sunt resimţite adesea ca fiind obositoare, indiferent de temperatura apei.

Lâncezim „în propriul suc de radiaţii". De aceea, nu uitaţi niciodată: după baie în cadă, duş cu scurgerea liberă.

Faceţi duş fără săpun, ori de câte ori simţiţi nevoia, mai ales când vă simţiţi corpul încărcat, greu şi presimţiţi că durerea de cap nu este departe - dacă aşa vă vine, de trei ori pe zi. Dacă nu vă simţiţi în largul vostru în apă rece, atunci ar trebui să lăsaţi să curgă câteva picături de apă rece, măcar la sfârşit. Cine merge des să înoate, face tot ce este posibil să se menţină descărcat de radiaţii.

Copiii se încarcă mai repede decât adulţii, dar se descarcă inconştient atunci când se joacă în aer liber, cu bucurie. Atunci când copiii, datorită vremii rele, trebuie să rămână în casă mai multă vreme şi sunt nervoşi şi prost dispuşi, puneţi un lighean cu apă în cameră şi băgaţi jucăriile în el. Evitaţi totuşi o răcire prea puternică a

mâinilor. Uneori recurgem la următoarea metodă: copiii, unul după altul, se joacă cu vaporaşe şi bărcuţe în chiuveta de bucătărie. Acest lucru îi linişteşte şi îi face mai mulţumiţi văzând cu ochii.

Munca în aer liber, plimbările sub cerul liber, cu gânduri bune (mai ales în apropierea copacilor) se numără printre cele mai eficiente metode de descărcare de radiaţii. Vecinătatea unor pârâiaşe sau râuri ajută, de asemenea. Este un lucru minunat să stăm pe malul unei ape curgătoare sau chiar să înnoptăm acolo, aşezaţi perpendicular pe direcţia de curgere a apei.

În principiu, fiecare om se descarcă de radiaţii în felul său: alegeţi metodele cu care vă simţiţi cel mai bine, urmaţi-vă intuiţia. Unii oameni se descarcă la călcat, alţii când conduc maşina, alţii rămânând treji până noaptea târziu sau la citit, sau înnotând, în drumeţii, urcând pe munţi. Dar, în mod sigur, apa este una dintre cele mai bune metode de a ne descărca de radiaţii. Apa este elixirul vieţii - în multe privinţe. Noi sperăm cu toţii că în viitor ne vom comporta mai frumos cu ea.

# 4. O călătorie prin corp și prin zodiac

Acordă-ți 30 de minute pe zi ție și corpului tău - aceasta este baza pentru frumusețe până la vârste înaintate. Nu pentru că astfel vă „conservați" și la 70 de ani veți arăta ca Miss World sau Mister Univers. Cred că v-ați săturat de astfel de promisiuni. Nu, pentru că a-ți acorda ceva timp ție însuți îți conferă o anumită strălucire. Aceasta înseamnă că te încarci cu *informație vie*. Înseamnă că te iubești . Și aceasta îți conferă cea mai veselă strălucire, înseamnă că devii un izvor al tinereții pentru cei din jurul tău.

Gândiți-vă și aduceți imagini cu ochii minții: Ce impresie vă fac oamenii care sunt tot timpul îngrijiți, fără să se ascundă sub straturi de fard? Faptul că sunt îngrijiți pare natural, nu „cosmetizat"?

Cine începe ziua bine și se bucură de îngrijirea pe care o acordă corpului își crează astfel un start bun pentru o zi bună.

*„Cum este începutul, tot așa și sfârșitul"*
Proverb străvechi

Ce bună este o toaletă de dimineață temeinică! Cât de des neglijăm acest lucru! Nu numai că eliberăm corpul de visele nopții, curățăm și descărcăm de radiații pielea, ci revigorăm și circulația, și prin aceasta optimismul și spiritul nostru întreprinzător. Ritualurile au un sens și sunt bune, acolo unde se respectă. Dar un ritual de

dimineață prea rigid nu este bun. Vă recomandăm să acordați o atenție sporită acelor zone ale corpului patronate de semnele prin care trece luna în călătoria ei prin semnele zodiacului (vezi Tabelul 1, pag. 38): în *Berbec*, de exemplu, îngrijiți-vă mai ales fața, sau „ca excepție" tratați-vă părul cu un ulei de păr bun înainte de a-l spăla sau prelungiți programul de gimnastică pentru ochi. În *Săgetător* masați-vă bine șoldurile, în *Pești* picioarele. Unii oameni, care au crescut obișnuiți cu ritmurile Lunii, obișnuiau să maseze zonele dureroase cu rachiu de fructe în momentul când Luna tranzita semnul zodiacal care patronează respectiva zonă a corpului.

Nu încremeniți în ritualul vostru, ci acordați-vă treizeci de minute zilnic. Încremenirea, împietrirea omoară aproape orice relație, toate lucrurile pozitive trebuie să evolueze. Să fie în mișcare. Să se transforme. Vă întrebați, de unde timp? Dacă pentru voi sănătatea și bucuria de viață nu valorează treizeci de minute zilnic, atunci boala și proasta dispoziție sunt la mai mare preț.

Menționarea culorilor semnelor zodiacale în capitolul despre o alimentație sănătoasă v-a făcut să înțelegeți de ce *terapia culorilor* se numără printre metodele de vindecare a multor terapeuți naturiști. Nenumărate puncte și zone de pe suprafața corpului sunt porți ale unor circuite energetice și organe interne. Stimularea lor - prin masaj, apăsare, ace, curent electric sau radiații ale anumitor culori, are un efect benefic asupra organului respectiv.

Terapia culorilor prin baticuri colorate care sunt puse sau purtate, cu radiații luminoase, proiectate prin folii colorate sau lămpi colorate ajută la ameliorarea bolilor și a durerilor de orice fel. Se aplică cu succes la durerile de oase și de articulații, la accelerarea vindecării fracturilor, la boli ale cartilagiilor, la terapia postoperatorie

a rănilor, în transplanturi, la arsurile picioarelor (acestea se tratează numai atunci când Luna este în scădere!). În toate bolile de piele (de la herpes la eczeme, la reacţii alergice) poate să amelioreze sau să vindece.

Noi intenţionăm să tratăm anumite aspecte ale ştiinţei străvechi despre puterile vindecătoare ale culorilor în catalogul nostru. Uraţi-ne noroc spre a găsi un partener potrivit pentru fabricarea materialelor necesare, pentru că nu este de ajuns să vopseşti orice stofă la întâmplare. Anumite metode de prelucrare trebuie respectate cu exactitate.

## Berbec

Zilele Berbecului influenţează regiunea capului până la maxilarul superior, cu ochi, urechi şi nas. Printre ciudăţeniile acestor zile se numără şi faptul că, deşi părul se află în zona Berbecului, zilele cele mai bune de îngrijire sunt cele ale Fecioarei şi ale Leului. Un posibil motiv este faptul că părul şi creşterea lui sunt în strânsă legătură cu producţia de hormoni masculini, sau că sunt influenţaţi puternic de ceea ce se întâmplă în tot corpul. Producţia de hormoni masculini în corp este „subordonată" energiei Leului în zodiac. Dar, astfel de „excepţii" reprezintă sarea în bucatele fenomenelor naturale. Ele nu fac decât să întărească ideea că observarea personală a fenomenelor are prioritate faţă de reţetele „de-a gata".

Avem ceva experienţă în ce priveşte tăiatul părului în zilele Berbecului, dar nu este foarte bună: Dacă în această perioadă avem Luna în scădere, poate duce la chelire în anumite locuri. Acest lucru este valabil şi pentru zilele Taurului. De asemenea, rasul în zilele Berbecului poate duce la apariţia unor zone fără păr pe faţă.

Bineînțeles că există niște reguli de bază la fiecare semn zodiacal. Pentru Berbec sunt următoarele:

**Ceea ce faceți pentru zona capului, a ochilor și a nasului în cele 2-3 zile ale Berbecului are un efect benefic și vindecător dublu. Cu excepția intervențiilor chirurgicale în acea zonă.**

**Tot ce afectează puternic zona capului, a ochilor și a nasului în zilele Berbecului, are un efect mai negativ în aceste zile. De exemplu, graba poate duce la dureri de cap și migrene în zilele Berbecului.**

## *Peeling-ul*

„Peeling" este un cuvât care vine din engleză și înseamnă „a decoji", „a descuama". În cosmetică acest cuvânt denumește o exceptie; îndepărtarea celulelor moarte de pe piele nu este lăsată în sarcina ciclului natural, ci este realizată prin intervenție.

De multe ori, pielea se simte foarte fină, moale și mătăsoasă și efectul durează mai multă vreme. Uneori însă, pielea se poate irita, înroșindu-se puternic,și în scurtă vreme se simte din nou aspră și dă senzație de mâncărime. În special în cazul peeling-ului trebuie să luăm aminte la momentul potrivit. Corpul este pregătit să elimine tot ceea ce este excedentar, toxic,etc.,mai ales la luna în scădere. Deci pielea este pregătită să elimine stratul excedentar de celule moarte atunci când Luna este în scădere. Pielea trebuie însă ajutată puțin. Atunci ea rămâne mai multă vreme mătăsoasă și întinsă. De asemenea, atunci când Luna este în scădere nu prea există pericolul unei inflamații sau iritații a pielii. Se presupune, bineînțeles, că

folosiți numai produse naturale. Toate cosmeticele valoroase din punct de vedere energetic sunt recomandate pentru acest tratament. Regulile de bază pentru peeling sunt următoarele:

- *bine:* la Lună în descreștere, dar nu în zilele Peștilor sau ale Racului
- *prost:* la Lună în creștere și în zilele Racului și ale Peștilor la Lună în descreștere
- *foarte prost:* la Lună în creștere, în zilele Racului și ale Peștilor
- și niciodată mai mult de o dată pe lună!

Se înțelege de la sine că nu trebuie să folosiți produse care s-au dovedit „potrivite pentru oameni" prin teste pe animale. Noi credem că astfel de produse nu mai au nici o șansă în ziua de azi, dacă li se explică clienților brutalitatea acestor teste. Prin aceasta și vouă vă revine responsabilitatea, pe care o avem noi toți, de a folosi cosmetice care nu au fost testate pe animale, produse din substanțe naturale fără procese chimice dăunătoare. Dar trebuie să știm că nu putem renunța la chimie în totalitate, deși așa vi s-a promis.

Trebuie să declarăm sus și tare: nu există absolut nici un motiv care să justifice testarea pe animale în procesul de producție al cosmeticelor. Noi toți ar trebui să ne rușinăm, noi cei care susținem indirect testele, nu numai suporterii acestei metode. Voi, în calitate de cumpărători, aveți o mare influență asupra acestor decizii. Țineți minte că banii voștri fac posibile testele pe animale și adăugarea de conservanți în cosmetice. Și aveți curajul să întrebați în magazin. Așa veți face mult mai mult decât dacă ați demonstra zile în șir pe stradă împotriva chimiei și a testelor pe animale.

## *Ce se face în cazul acneei?*

De acnee suferă cel mai adesea copiii şi tinerii la pubertate, de multe ori pentru că nu se simt acceptaţi. Dacă tratăm acneea numai la exterior, nu ajungem la rădăcina răului. O cură de dezintoxicare a sângelui, cu ceai de urzici de exemplu, este de mare importanţă pentru efectul pe termen lung al tratamentului pielii. Pentru spălarea feţei sunt bune frunzele de nuc sau rădăcinile de gura-leului. Lăsaţi-le în apă rece timp de 12 ore. Apoi strecuraţi şi încălziţi apa; puteţi însă să o folosiţi şi rece la spălarea pe faţă. Este bine să facem tratamentul când Luna este în descreştere. Şi nu folosiţi în nici un caz produse care conţin alcool!

## *Ce este bine pentru ochi*

Gimnastica ochiului şi exerciţiile de vedere, pe care le puteţi afla dintr-o mulţime de cărţi, ajută într-o oarecare măsură la prevenirea afecţiunilor ochilor, şi la ameliorarea stării lor, chiar şi atunci când purtaţi ochelari. Ochelarii nu fac de multe ori decât să cimenteze o slăbiciune a vederii, care ar fi putut fi vindecată cu exerciţii şi cu abilitatea de a privi realitatea în faţă.

Fiecare om are experienţa aceasta: uneori privirea este mai tulbure. Printre motivele principale pentru slăbirea vederii se numără faptul că ţările libere în care trăim în prezent, nu sunt, de fapt, atât de libere. Cine vede adevărul, îl rosteşte şi acţionează în acest sens, continuă să fie persecutat şi în ziua de azi. Cine vede bine poate fi etichetat drept trădător.

Iată cum funcţioncază aceasta: cu cât cineva vede şi simte mai bine realitatea, şi nu îndrăzneşte să spună sus şi tare, cu atât este un candidat mai potrivit pentru ochelari. Puterea vederii scade, dacă suferim din cauza a ceea ce vedem, sau dacă preferăm să întoarcem

capul, să nu mai privim într-acolo. Trageţi propriile voastre concluzii.

Un mijloc vechi şi bun pentru tratarea ochilor obosiţi şi suprasolicitaţi este ungerea pleoapelor închise cu propria salivă, dimineaţa înainte de micul-dejun. Dacă mestecăm *două bobiţe de piper*, dimineaţa, înainte de micul dejun, umflăturile de sub ochi (cearcănele) dispar repede.

## *Operaţii estetice - corecţia feţei*

Hipocrate, celebrul medic grec (460 - 370 î. Ch.) a scris în jurnalul său: „Nu atingeţi cu fier acea parte a corpului care este guvernată de semnul zodiacal prin care trece Luna la acel moment." Traducerea sună cam aşa: Nici o operaţie chirurgicală în zona corpului guvernată de semnul zodiacal tranzitat în acel moment de Lună. De exemplu: nu faceţi operaţii de inimă când Luna este în Leu, nici operaţie la încheietura şoldului când Luna este în Balanţă, nici operaţii la genunchi în Capricorn - nici operaţii estetice faciale, când Luna este în Berbec.

Regula este că tot ceea ce se face pentru binele acelei zone a corpului sau a organelor care sunt guvernate de un anumit semn, care este tranzitat atunci de Lună, are un efect benefic dublu, are o putere de prevenire sau de vindecare de două ori mai mare - cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în zonele respective. Operaţiile se fac pentru binele corpului, dar corpul le resimte ca fiind intervenţii străine şi artificiale. În momentul operaţiei şi în perioada imediat următoare aceste intervenţii afectează puternic acea zonă a corpului. Regula pentru astfel de intervenţii este:

**Dacă avem posibilitatea de alegere, trebuie să ne operăm la Lună în descreştere. Perioada de creştere a Lunii este**

**defavorabilă: cu cât mai aproape de Luna plină, cu atât mai negativă. Ziua cu Lună plină are efectele cele mai negative.**

**Intervențiile chirurgicale în zonele corpului guvernate de semnele zodiacale, care tocmai sunt tranzitate de Lună. afectează și slăbesc zona respectivă,și sunt mai dăunătoare decât în alte zile. Acest efect rămâne valabil, chiar dacă Luna este în scădere.**

De ce este de fapt important să acordăm atâta atenție momentului în care facem o operație? Fiecare chirurg a acumulat experiență prin practică: complicațiile și infecțiile postoperatorii sunt mult mai dese când Luna este în creștere, procesul de vindecare necesită o perioadă mai lungă de timp. La Lună plină apar cel mai adesea infecții sau hemoragii puternice, greu de oprit. La Luna în creștere rămân cicatrici mai mari, mai urâte. Din acest motiv este interesantă informația pentru operațiile estetice: după accidente grave sunt adesea necesare mai multe operații pentru reconstituirea aspectului pielii. Mai ales tinerii sunt disperați când, după nenumărate intervenții dureroase, nu s-a ajuns la un rezultat satisfăcător sau situația este chiar mai proastă. Într-o lume în care aparențele contează atât de mult, cicatricile pot distruge o viață. De aceea ne este de mare folos să luăm în considerație momentul potrivit. Cicatricile nu reprezintă un dezavantaj numai sub aspectul estetic: ele acționează ca zone de dereglaj și afectează organismul, mai ales atunci când traversează canale energetice principale pe mâini sau pe picioare. Mulți vindecători au puterea să îndepărteze astfel de blocaje, de exemplu prin acupunctură, dar ar fi de mare ajutor să prevenim formarea unor cicatrici adânci prin alegerea momentului corect.

Vă întrebați ce ar spune medicul nostru dacă ați stabili data operației „după Lună"? Puțin curaj: există astăzi un număr mare de medici care nu mai protestează atunci când pacienții stabilesc ei înșiși data operației. Din contră: astăzi, cu siguranță că în spațiul vorbitorilor de limbă germană nu există medici care să nu cunoască cărțile noastre, iar unii dintre ei chiar lucrează cu ele.

## Taur

Prin intrarea Lunii în semnul zodiacal al Taurului sunt influențate puternic zona maxilarului și a gâtului. În această zonă sunt dinții, maxilarul, urechile, laringele și organele vorbirii, gâtul, ceafa, și nu în ultimul rând glanda tiroidă.

O vizită într-un salon de cosmetică ar dovedi că a meritat să o faceți în zilele Taurului. Numai dacă Luna este în creștere în Taur (între noiembrie și mai), cosmeticiana nu ar trebui să apese prea tare, să nu acționeze brutal, adânc. Toate metodele de îngrijire și tratament în zona gâtului și a decolteului sunt foarte benefice în Taur.

Regula de bază sună așa:

**Tot ceea ce faceți pentru maxilar, zona gâtului, pentru dinți, laringe și urechi are un efect benefic de vindecare sau preventiv dublu în zilele Taurului, cu excepția operațiilor chirurgicale în aceste zone ale corpului.**

**Tot ceea ce afectează regiunea gâtului în zilele Taurului, are un efect negativ mai mare decât în alte zile – ca de exemplu suprasolicitarea coardelor vocale sau răceala.**

## *Puterea salviei în zilele Taurului*

Este un obicei minunat să mestecaţi o frunză proaspătă de salvie în fiecare zi, în Taur (adică 2-3 zile pe lună). În timpul sarcinii ar trebui să renunţaţi la salvie, ca şi în timpul alăptatului, pentru că salvia opreşte producerea laptelui. La încetarea alăptatului este însă bine să o folosiţi. Păstrează gura şi stomacul sănătos şi puternic şi întăreşte sistemul imunitar într-un mod foarte special. Dacă se poate, mestecaţi în linişte o frunză de salvie, deşi aveţi nevoie de timp să vă obişnuiţi cu mirosul şi gustul ei.

## *Îngrijirea şi menţinerea dinţilor*

Alimente nevii, îngrijire deficitară, organe afectate, care afectează la rândul lor dinţii prin canalele energetice şi prin zone reflexe - căderea dinţilor avansează alături de celelalte boli ale civilizaţiei. Şi în cazul dinţilor este valabil ceea ce am spus pentru piele: am câştiga mult teren în prevenirea bolilor de dinţi şi în îngrijirea dinţilor dacă am respecta o alimentaţie naturală, bogată în vitamine şi minerale - dacă am avea o alimentaţie de calitate dinţii noştri nu ar fi nici pe departe atât de afectaţi pe cât sunt în zilele noastre.

Vestea bună este că şi în cazul dinţilor ne este de mare folos să cunoaştem ritmurile Lunii. Vestea mai puţin bună este că fără disciplină în îngrijirea dinţilor, nici Luna nu poate face mare lucru. Luna nu ştie nici o reţetă brevetată, care să facă îngrijirea zilnică a dinţilor inutilă. În cel mai bun caz următoarele rânduri vă vor uşura măsurile pe care trebuie să le luaţi pentru a da dinţilor ceea ce au nevoie.

*Îndepărtarea tartrului dentar:* netratat, tartrul dentar conduce la carii, inflamarea şi infectarea gingiilor, şi în final la căderea dinţilor.

**Perioada favorabilă pentru îndepărtarea tartrului dentar este luna în descreştere, pentru că atunci formarea acestuia din nou necesită o perioadă mai lungă de timp. Ideale sunt zilele Capricornului, când Luna este în descreştere, dar nu este neapărat nevoie.**

*Gingivită:* tratamentul gingivitei prin tăierea zonelor puternic inflamate este o metodă cu efecte de scurtă durată, dacă nu aţi ajuns la rădăcina răului. Indiferent de cauza descoperită: dacă rămâneţi la această metodă, inflamaţia va reveni în scurt timp, şi va trebui să vă mulţumiţi cu dinţi falşi şi scumpi.

**Momentul cel mai propice pentru tratarea parodontozei este atunci când Luna este în scădere; evitaţi însă zilele Berbecului, ale Taurului, ale Peştilor şi ale Racului. Gingia afectată se vindecă repede, sângerarea se păstrează în limite.**

În cazul unei gingii doar uşor inflamate, luaţi o periuţă de dinţi moale, şi masaţi de mai multe ori pe zi, cu o mână fermă. Nu folosiţi tot timpul pastă de dinţi, ci înmuiaţi înainte periuţa în ceai de salvie. La gingii cu inflamaţii acute, clătiţi cu ceai de muşeţel şi periaţi doar foarte uşor.

*Îndepărtarea amalgamului:* Aţi auzit deja că, atunci când Luna este în creştere, corpul asimilează mai uşor toate substanţelor

primite.Tratarea dinţilor cu amalgam atunci când Luna este în creştere, eliberează în sânge mai mult mercur otrăvitor decât atunci când Luna este în descreştere - chiar şi dentiştilor. Unui medic stomatolog german i-au crescut fire de păr pe chelie după ce şi-a eliminat amalgamul din dinţi.

Dacă luaţi această hotărâre înţeleaptă de a vă scoate vechile plombe de amalgam, fiţi cu băgare de seamă la următoarele aspecte:

Faceţi această operaţiune numai când *Luna este în descreştere*. Corpul nu asimilează toate substanţele ajunse în corp prin respiraţie şi prin mucoase nici pe departe la fel de bine ca atunci când Luna este în creştere.

Mergeţi la un doctor sau la un terapeut naturist în care aveţi încredere şi cereţi să vi se prescrie un medicament care să împiedice depunerea în corp a substanţelor otrăvitoare puse astfel în circulaţie. De exemplu, dacă beţi mult *lapte* (nu omogenizat sau pasteurizat) înainte de înlocuirea plombelor, substanţele conţinute în *lapte* pot coagula mercurul înghiţit şi astfel ajută la eliminarea lui.

**Măsurile de dezintoxicare se iniţiază, în general, abia după ce s-a înlocuit ultima plombă, la Luna în descreştere! Astfel nu aţi face decât să „dizolvaţi" plombele de amalgam, să le împrăştiaţi prin corp şi astfel să afectaţi corpul cu substanţe otrăvitoare suplimentare.**

Mijloace naturale, absolut extraordinare, pentru *curăţarea dinţilor* sunt sarea de mare, firimituri de pâine şi diferite ceaiuri de plante (salvia, în cazul inflamaţiilor, muşeţelul, pentru sângerări puternice ale gingiei, traista ciobanului), care îndepărtează tartrul şi

întăresc gingiile. Mestecarea de frunze de mur este un medicament bun pentru tratarea sângerărilor gingiilor. Unul dintre cele mai bune substanțe pentru curățarea zilnică a dinților este *cenușa de lemn de fag*. Are un efect benefic și îndeplinește toate cerințele medicinei dentare pentru o pastă de dinți. Chiar și o rană avansată a gingiei poate fi stopată cu această cenușă, atunci când masajul și metoda de curățare sunt bune. Puneți o grămăjoară de cenușă de fag pe marginea chiuvetei la fiecare spălat și apăsați în ea periuța udă până când strângeți toată cenușa. La început o veți simți nisipoasă și uscată în gură, dar senzația va dispărea după ce vă veți clăti bine cu apă.

Mulți cititori și chiar farmaciști ne-au întrebat unde pot găsi cenușă de lemn de fag. Această cenușă este acolo unde arde fag în sobă, în șemineu. Din păcate, așa cum știm din multe reviste, nu există de cumpărat. Cunoașteți pe cineva care are o sobă sau un șemineu? Sau aveți posibilitatea să ardeți afară câteva lemne de fag?

În ceea ce privește *tehnica de curățare:* curățați dinții după mesele principale și înainte de culcare. După ultimul periaj nu mai mâncați nimic! Chiar și o înghițitură de limonadă poate distruge efectul pozitiv pentru noaptea respectivă. Nu folosiți periuțe prea mari (mai bine mai mici decât mai mari), și masați întotdeauna gingia în direcția dinților, la maxilar de sus în jos, la mandibulă de jos în sus.

## Gemeni

Zodia Gemenilor guvernează umerii, brațele, mâinile și parțial activitatea plămânilor.

**Ce faceți pentru umeri, brațe și mâini în zilele Gemenilor are un efect pozitiv, de prevenire sau de vindecare. Cu**

**excepția intervențiilor chirurgicale în acea zonă.**

**Tot ceea ce afectează umerii, brațele și mâinile în zilele Gemenilor are un efect negativ mai puternic decât în alte zile – de exemplu curentul.**

## *Zilele Gemenilor – Zile pentru masaje*

Este relativ necunoscut faptul că nu există un moment mai bun pentru masaje decât zilele Gemenilor. Deseori blocajele și încordările adunate în ani pot fi risipite, dizolvate în zilele Gemenilor. Tocmai canale nervoase blocate sau sufocate reprezintă surse de dureri fără sfârșit, care ajung la intervenții chirurgicale, pentru că medicina academică ignoră sau se teme de lucruri simple și cu efect. În acest caz, masajele și drenajele limfatice pot face minuni în zilele Gemenilor.

Ca și la picioare, pe mâini se găsesc zone reflexe, care corespund tuturor regiunilor corpului și organelor și care pot fi stimulate și susținute prin masaje ușoare. (Depășește sfera subiectului nostru o descriere amănunțită a acestor aspecte, de exemplu, ce deget, ce unghie, ce os este în legătură cu un anumit organ). Folosiți la masarea mâinilor fie o cremă de mâini bună, fie un ulei de masaj.

Zona umerilor este puternic influențată de Gemeni, în aceste zile încordările cronice dispar deosebit de ușor. Dar și în zilele de pământ (Taur, Fecioară, Capricorn) atunci când Luna este în descreștere, masajele sunt soluția la blocaje vechi, o soluție de succes. Gimnastica în concordanță cu fazele lunare vă menține mobil până la vârste înaintate.

Cele mai importante reguli de masaj:

**Pentru masaje în scopul relaxării, eliminării crampelor şi al dezintoxicării, momentul adecvat este când Luna este în descreştere.**

**Dacă faceţi masajul în scopul regenerării, al fortificării, veţi avea rezultate mai bune atunci când Luna este în creştere. Perioada de Lună în descreştere în zilele Racului, Scorpionului sau ale Peştilor este foarte potrivit pentru drenaj limfatic, pentru că lichidele corpului sunt puse în mişcare cu uşurinţă.**

Permiteţi-ne să deviem un pic şi să spunem câteva cuvinte despre masaj: există foarte puţine boli trupeşti sau sufleteşti care nu pot fi alinate sau vindecate prin atingerea plină de dragoste, uşoară sau puternică a pielii (prin masaje de tot felul etc.). Fiecare celulă a corpului conţine în fiecare moment substanţe nutritive, oxigen, hormoni, anticorpi şi alte substanţe imunitare, nenumărate substanţe toxice care trebuie eliminate. Din acest punct de vedere, un masaj reprezintă o metodă bună de prevenire a bolilor de tot felul. Are un efect de deintoxicare, de stabilizare a inimii şi a sistemului circulator şi stimulează activitatea organelor interne. Un singur masaj pe lună ar ridica nivelul de sănătate al populaţiei şi ar salva astfel miliardele cheltuite pentru tratarea bolilor. Dacă ar fi plătite preventiv de casele de asigurări de sănătate, poate acestea s-ar transforma în agenţii de prevenire a bolilor.

Pentru a se întâmpla aceasta este nevoie de o schimbare radicală în gândirea noastră, schimbare care s-a făcut pe jumătate sau chiar deloc, din anumite motive. Motivul principal este convingerea, răspândită peste tot şi adânc înrădăcinată în special în ţările

occidentale, industrializate, şi în special în Germania: tot ceea ce oferă corpului bucurie, plăcere, nu este medicină, care face omul sănătos şi cu dorinţă de viaţă, ci un fel de lux, poate un pic indecent. Iar asigurările de sănătate nu promovează nimic din ceea ce oferă corpului bucurie. Conform motto-ului: „Atunci s-ar gândi fiecare la asta!" Doamne, ce binecuvântare ar fi pentru o omenire atât de tristă, dacă tuturor le-ar veni această idee! Nu există medicament mai bun pe lumea asta decât bucuria, plăcerea şi dragostea. Fiecare ştie asta, dar puţini îndrăznesc să-şi susţină convingerea sus şi tare. Ce credeţi că s-ar întâmpla dacă spitalele ar organiza în loc de gimnastică medicală, dans medical sau aerobic medical - bineînţeles luând în considerare limitările de mişcare şi de circulaţie? Ce s-ar întâmpla dacă în spitalele de copii s-ar aduce o dată la trei zile teatrul de păpuşi? Nu, în loc de acestea avem produse chimice care dau corpului momente de fericire înşelătoare, produse care cunosc un avânt extraordinar, pentru că suntem învăţaţi de mici să devenim inamicii corpului şi ai bucuriei acestuia.

Nu, sunt promovate şi finanţate medicamente periculoase şi otrăvitoare şi cercetarea ştiinţifică - cu costuri imense şi o risipă din ce în ce mai mare. Numai pentru că ştiinţa nu poate simţi, pentru că a acceptat „răceala" sentimentelor ca „metodă acceptabilă şi adecvată". Deşi oamenii de ştiinţă fac mereu dovada, prin experimentele lor, că se află pe un drum greşit.

Ştiinţa nu încearcă să cerceteze natura, ci să o înşele, să o brutalizeze. Politicienii acordă apoi încrederea lor unor astfel de oameni pentru planificarea viitorului. Dacă planificarea unei case de sănătate ar fi lăsată în seama unei echipe, care să nu fie formată exclusiv din medici de specialitate, ci şi din terapeuţi, clovni, maseuri, povestitori, profesori de dans şi alţi oameni veseli, atunci casa de

sănătate s-ar transforma rapid într-o casă de prevenire a bolilor.

Acum puteți alege cu discernământ calea de urmat.

## Rac

Energia Racului acționează asupra pieptului, plămânilor, stomacului, ficatului și bilei.

**Ceea ce faceți pentru zona pieptului în cele 2-3 zile ale Racului are un efect pozitiv, de prevenire sau de vindecare dublu. Cu excepția intervențiilor chirurgicale în această zonă.**

**Tot ceea ce afectează puternic pieptul, plămânii, stomacul, ficatul și bila în zilele Racului are un efect negativ mai puternic. Nu face operații la sâni în zilele Racului, sau atunci când Luna este în creștere!**

## *Cea mai simplă cale către sâni frumoși*

Care femeie nu-și dorește „sâni frumoși"? Numai că atât timp cât îi avem, nu ne gândim deloc la asta. Când apar problemele, este deja prea târziu. Așa se spune, cel puțin. Prima este valabilă, a doua nu neapărat.

Pentru sâni prea mari, nu avem nici o rețetă, din păcate, dar dacă din punctul vostru de vedere sunt prea mici sau lăsați, atunci există o cale în totalitate naturală și de succes pentru a schimba situația. Cunoașteți femei care au deja 4 copii, care a alăptat pe fiecare dintre ei cel puțin 6 luni, și totuși au sânii frumoși și fermi? Nu? Noi cunoaștem mai multe, iar secretul lor este acesta:

Faceți duș zilnic, direcționând jetul puternic de apă călduță

către piept, într-o poziție aplecată. De ce aplecată? Pentru că astfel atingeți cu jetul de apă regiunea de sub sân și astfel puneți în mișcare sângele în jurul sânului. Nu trebuie să uscați părul cu feonul imediat după duș.

Începeți cu sânul drept și încercuiți cu jetul de apă sânul, astfel încât acesta să fie tot timpul orientat spre sfârc. După ceva timp (1-2 minute) sau după cum simțiți, treceți la sânul stâng. Asta e tot.

Sensul și succesul acestor metode simple constă în faptul că un sân neted și frumos nu datorează fermitatea numai zestrei genetice și elasticității, ci și faptului că în interiorul lui se află *glandele mamare, care sunt pline*. Nu ați auzit nimic de acest lucru? Un alt exemplu referitor la gradul scăzut de cunoaștere al oamenilor despre propriul corp. Chiar dacă femeile nu sunt însărcinate, glandele mamare sunt pregătite, sunt în stare de „intervenție". Ele sunt umplute cu un fel de lapte, care nu este bun pentru alăptat, pentru că are o altă compoziție. Astfel menține sânul într-o stare continuă de „pregătit de intervenție".

Din acest motiv, mamele care tocmai au oprit alătatul trebuie să aștepte 2-3 luni până reiau exercițiul, pentru că astfel începe să curgă din nou.

Nu vrem să trecem sub tăcere faptul că și o stimulare regulată a sfârcului este de ajuns pentru a menține starea de „intervenție" a glandelor mamare și prin aceasta și fermitatea pieptului. Demn de menționat este și faptul că există exerciții fizice foarte bune pentru îngrijirea unui piept frumos. Dar gimnastica nu este suficientă, pentru că sânul nu este format numai din mușchi, ci în mare parte din țesuturi subcutanate.

Un exercițiu efectiv și rapid pentru sâni fermi: apucați cu mâna dreaptă brațul stâng sub cot și cu mâna stângă brațul drept, tot ime-

diat sub cot. Apoi încercați să îndepărtați brațele, fără să slăbiți însă strânsoarea. Acest exercițiu solicită musculatura care menține fermitatea sânilor. Faceți acest exercițiu, goală în fața oglinzii și veți vedea cum funcționează. Acest exercițiu poate fi repetat de câteva ori pe zi (fără să vă dezbrăcați). Stând în picioare întindeți brațele și faceți mișcări de rotație, zece în față, zece în spate - și acesta este un exercițiu bun pentru sâni fermi. Acest exercițiu crește mobilitatea și este potrivit în orice moment.

Dacă totuși doriți să corectați chirurgical sânii și vă gândiți la alte operații estetice, este bine să menționăm din nou regulile de bază pentru operații (vezi pag. 276).

Operați-vă atunci când Luna este în descreștere și evitați zilele Racului, dacă este vorba de operație a sânilor.

Este bine să țineți minte: cancerul este adesea declanșat prin recoltarea de țesuturi (biopsie) în cadrul analizelor preliminare. Medicii știu asta foarte bine însă nu sunt gata să admită public, din motive ușor de înțeles. Puteți face ceva pentru a micșora riscul dacă vă supuneți unor astfel de analiza de rutină pentru că simțiți că ceva nu este în regulă, stabilind o dată, neapărat când Luna este în descreștere, și evitând zilele Racului.

## Leu

Zilele Leului acționează asupra inimii și circulației precum și asupra spatelui și a diafragmei, și, cum am spus deja, asupra părului. După ce știm că zilele Leului stimulează circulația, trebuie să spunem câteva cuvinte despre mișcare și sport ca metodă în contextul unei îngrijiri înțelepte corpului: un bărbat, tată și bunic de nenumărate ori, avea la vârsta de 75 de ani fața unui indian bătrân,

dar corpul unui body-builder de 35 de ani, cu o piele extrem de fină şi de întinsă, nici prea grasă, nici prea uscată. Nu a trecut nici o zi din viaţa lui fără ca el să se mişte, cheltuind multă energie.

**Ceea ce faceţi pentru inimă şi circulaţie în cele 2-3 zile ale Leului are un efect benefic, de vindecare sau de prevenire, dublu. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale.**

**Tot ceea ce afectează inima şi circulaţia în zilele Leului are un efect negativ mai mare decât în alte zile.**

## *Păr ca al leului*

O mică anecdotă pe tema tunsului în zilele Leului: „A mers. Poate un pic prea bine...", a râs cunoştinţa noastră – şi într-adevăr, oricine putea vedea ce anume a vrut să spună cu asta, atunci când şi-a dat jos căciula. Nu ne văzusem prietenul de un an. Ultima dată când ne întâlnisem, el a aflat pentru prima dată că şi tăiatul părului se supune influenţelor lunare, favorabile sau nefavorabile. La acel moment mai avea pe cap numai câteva şuviţe rătăcite subţiri şi cărunte, care ar fi căzut cu siguranţă în scurt timp. Cam sceptic, a spus totuşi că de acum înainte îşi va tunde părul numai la momentul potrivit. Iar astăzi, 12 luni mai târziu, chelia nu îi dispăruse în totalitate (nici măcar Luna nu reuşeşte o astfel de performanţă), dar şuviţele rămase erau dese şi viguroase - astfel că, fiind tăiate scurt, stăteau ţepoase cu un cactus. Iar chelia abia se mai vedea, arăta ca şi cum fuses rasă intenţionat. Am râs din toată inima toţi trei ...

Totul se datora legii naturii. Fazele Lunii influenţează creşterea şi sănătatea părului. Succesul evident al acestor reguli a convins şi a încurajat nenumăraţi cititori să încerce, să pună în aplicare şi alte

reguli, pe care le-am prezentat în cărţile noastre.

De curând au descoperit şi cercetătorii că părul creşte într-un ritm de 28 de zile după ciclul lunar, circa un centimetru pe lună. Faza de creştere a unui fir de păr este de 3 până la 7 ani, cu excepţia sprâncenelor (4 luni). Faza de tranziţie este urmată de o perioadă de repaos şi apoi de căderea firului. În mod normal pierdem între 50 şi 100 de fire de păr pe zi. Deci nu intraţi în panică dacă rămân multe fire de păr în piepten sau în perie.

Regulile de bază pentru tăiatul părului sunt:

● Este foarte bine în zilele Leului şi ale Fecioarei, indiferent dacă Luna este în creştere sau în scădere.

● În general bine când Luna este în creştere, cu excepţia zilelor Peştilor şi ale Racului.

● Prost când Luna este în descreştere în zodia Capricornului.

● Foarte prost, fără nici o excepţie în zilele Racului şi ale Peştilor. Dacă este posibil, renunţati să vă spălaţi părul în acele zile.

Şi încă un pont:

● Părul tăiat în zilele Fecioarei îşi păstrează mai multă vreme forma şi frumuseţea. Mai ales pentru permanente sunt foarte potrivite zilele Fecioarei. În zilele Leului părul normal şi sănătos se face prea creţ.

● Dacă aveţi un păr dificil şi nu doriţi să aveţi permanent pentru totdeauna, încercaţi în zilele Leului.

● Părul tăiat la momentul potrivit, când Luna este în creştere, creşte repede şi sănătos. Când Luna este în scădere, dacă este tăiat tot la momentul potrivit, creşte mai încet, dar des şi tot sănătos.

● Când Luna este în creştere, culorile folosite la vopsit durează

mai mult, sunt mai intense, mai puternice. Când Luna este în scădere, nuanțele se șterg mai repede.

● O rețetă cu efect împotriva mătreței: masați pielea capului cu un ulei de păr bun. Uleiul de păr intră în piele mai repede, când Luna este în descreștere și mai încet când Luna este în creștere. Dacă Luna este în creștere, lăsați uleiul să-și facă efectul cca. 10 minute, apoi spălați părul cu un șampon natural de trei ori.

Tunsul la momentul potrivit nu este o metodă sigură împotriva căderii părului, pentru că acesta cade din cauza medicamentelor, a transformărilor hormonale în corp și a tulburărilor sufletești care însoțesc aceste transformări. Căderea părului se accentuează mai ales în timpul sarcinii sau în perioada menopauzei. De multe ori căderea părului afectează oamenii care târăsc după ei multe probleme.

În Tirol existau în trecut numai puțini bărbați cu chelie. Aceasta poate pentru că și prima tunsoare a unui bebeluș era făcută în zilele Leului. De altfel, dacă aruncați o privire la fotografiile și tablourile mai vechi de 80 de ani, câți oameni cu chelie apar în ele? Nu veți găsi nicăieri o chelie, și nu pentru că se purtau peruci în acea epocă. Toți cunoaștem momentele propice pentru tăierea părului. Câte chelii vedem în ziua de azi? Nu pentru că ar fi rău să ai chelie. Numai dacă suferiți din această cauză, trebuie să mai aveți o șansă. Nu este întâmplător că astfel de probleme nu existau în trecut. Și alimentația era diferită atunci. Pentru frizeri ar fi bine să țină deschis mai mult în zilele propice și să scurteze programul sau chiar să închidă salonul în zilele nefavorabile. În sudul Germaniei și în multe regiuni din Austria este greu, chiar și în ziua de azi, să obții o programare la frizer dacă nu anunți din timp. Programul continuu

în timpul nopții cu Lună plină este deja exagerat - dar constituie cu siguranță o reclamă bună - și nu face rău nimănui.

Numai de voi depinde dacă vreți să folosiți sau nu aceste informații. Nu doare și nu costă nimic. Poate că aici este buba. Cu trudă am învățat sau am încercat să ne convingem că ceea ce nu costă nimic nu poate fi bun. Iar din acest motiv mulți oameni privesc cu scepticism aceste informații. Și această convingere este validă în multe cazuri. Calitatea se reflectă direct proporțional în preț în multe domenii ale vieții noastre. Dar acesta este un caz diferit.

În mod straniu, am putea economisi miliarde dacă am aplica această cunoaștere peste tot, unde poate fi de folos, la buget, în sistemul de sănătate, în grădină, pe câmp și în păduri, în industria alimentară. Pentru că nu costă nimic...

## Fecioara

Forța zilelor Fecioarei influențează zona burții și în special organele excretoare.

**Ceea ce faceți pentru zona burții și pentru excreție în zilele Fecioarei are un efect benefic, de vindecare sau de prevenire, dublu. Cu excepția intervențiilor chirurgicale în această zonă.**

**Tot ceea ce afectează mai puternic organele excretoare în zilele Fecioarei este mai dăunător decât în alte zile.**

### *Gimnastica în zodia Fecioarei*

Dacă sunteți nemulțumiți de burta voastră mare sau ridicată,

atunci nu lăsați să treacă zilele Fecioarei fără să faceți ceva împotriva acestui lucru. Noi toți ar trebui să facem exerciții pentru burtă, indiferent de sex. Masați întâi burta și zona stomacului cu un ulei bun cu proprietăți de întindere a țesuturilor – în sensul acelor de ceas. Când simțiți o senzație de căldură, treceți de la masaj la gimnastică.

Nu trebuie să dureze mult, poate însă să fie ceva solicitant. Dar, dat fiind faptul că toți suntem un pic comozi, dați-vă silința cel puțin în zilele Fecioarei. Prin aceasta stimulați și excreția.

Un masaj pentru excreție sub duș este foarte benefic în zilele Fecioarei: masați burta în zona stomacului, cu jetul de apă în sensul acelor de ceas. Dați la maxim jetul de apă și apoi încordați puternic burta. Apoi relaxați și masați din nou cu dușul în cerc. Când ieșiți din duș, masați burta cu un ulei antirid, când Luna este în creștere, sau cu un ulei anticelulită, când Luna este în scădere. Această gimnastică nu vă ajută numai să aveți o burtă frumoasă, ci stimulează și sistemul excretor.

Gândit la rece, nu poate fi vorba de o îngrijire a corpului reală și cu efecte benefice fără mișcare și gimnastică. Din această cauză, persoanele care dansează sau înnoată mult par incredibil de sănătoase. Din păcate, însă, dansul nu mai este la modă și din acest motiv numai tinerii cu mulți bani de buzunar își pot permite să meargă la dans în mod regulat. Trebuie să admitem: dansul, fie el clasic, fie modern, este unul dintre medicamentele cele mai bune și de succes din lume. Pontul nostru: dansați *în sensul acelor de ceas!* Atunci mișcarea are efect de dezintoxicare și descărcare de radiații. O mișcare spre stânga din când în când este O.K., dar în timp duce la blocaje și vă face agresivi sau cu toane.

Cum am mai spus: dacă medicii ar prescrie fiecărui pacient să meargă cel puţin o dată pe săptămână la dans, jumătate dintre medici ar fi şomeri. Dar nu ar fi nici o pierdere -această jumătate ar putea deveni arhitecţi - multe spitale ar trebui transformate în centre pentru tineri, pentru distracţii.

## *Îngrijirea părului în Fecioară*

Un permanent reuşit este pentru mulţi frizeri încă o aventură, iar pentru un eşec există o mie de scuze. De multe ori permanentul nu durează decât scurt timp şi se lasă, câteodată devine prea creţ. Zodia Fecioarei aduce momentul potrivit - cu toate premisele succesului (cel mai bine invitaţi clienţii recalcitranţi).

Doriţi să vă schimbaţi tunsoarea de la păr scurt la păr lung - dar vă este teamă de perioada de trecere când nu puteţi da o formă părului? Reţeta este următoarea: începeţi în luna martie a anului şi tundeţi părul 6 luni la rând numai în zilele Fecioarei şi când Luna este în creştere. După această perioadă, părul este destul de lung, iar perioada de trecere, dificilă uneori, a trecut deja.

În trecut se punea în apa cu care se clătea ultima dată părul puţin oţet. Astfel părul devenea lucios. Oţetul are cu siguranţă această proprietate şi în ziua de azi şi nu este atât de dăunător mediului înconjurător precum produsele chimice.

## Balanţa

Zilele Balanţei influenţează mai ales şoldurile, vezica şi rinichii:

**Tot ceea ce faceţi pentru zona şoldurilor, vezică şi rinichi în zilele Balanţei are un efect benefic, de vindecare sau de prevenire dublu, cu excepţia operaţiilor efectuate asupra lor.**

**Tot ceea ce afectează şoldurile, rinichii şi vezica în zilele Balanţei este mai dăunător decât în alte zile.**

## *Prevenirea vergeturilor în urma sarcinii*

Rupturile de ţesuturi, cunoscute sub numele de „vergeturi de sarcină" apar ca nişte dungi roşii, care în timp devin albe, dar nu dispar nici atunci când vă bronzaţi. Din acest motiv este supărător pentru multe femei când pielea - mai ales în zona burţii şi a şoldurilor - are astfel de dungi. Vergeturile nu dispar odată apărute, dar putem preveni apariţia lor.

Trebuie cunoscută principala cauză a slăbiciunii ţesuturilor pentru a face primul pas: lipsa de mişcare şi de vitamină E. Vitamina E participă în mod decisiv în procesul de dezintoxicare al organismului. Dacă acesta nu funcţionează bine, substanţele toxice se depozitează în ţesuturi şi le slăbesc. Uleiurile vegetale, germenii de cereale şi planta numită năsturel conţin multă vitamina E. Cu alte cuvinte: o alimentaţie adecvată este cea mai bună metodă de prevenire a vergeturilor de la sarcină.

În zilele Balanţei ar trebui să şi masaţi toate zonele periclitate, cel mai bine cu un ulei antirid natural. Frecaţi zonele problemă cu o mănuşă aspră în sensul acelor de ceas şi apoi masaţi cu ulei antirid. Cel mai bine pentru a aplica acest tratament ar fi să folosiţi întreaga perioadă de 14 zile, când Luna este în scădere.

Printre cele mai bune plante care combat slăbirea ţesuturilor se numără planta zincului. Cel mai bine este să o culegeţi în zilele Balanţei, să o pisaţi până se face o pastă şi apoi să o aplicaţi pe zonele problemă.

A doua cauză majoră pentru slăbirea ţesuturilor, lipsa de mişcare, nu poate fi compensată cu masaje cu diferite uleiuri şi aplicarea

anumitor ierburi. Poate vă putem inspira prin prezentarea noastră anterioară „Mișcarea - mod înțelept de îngrijire a corpului".

## Scorpion

Nici un alt semn zodiacal nu are o influență atât de puternică asupra organelor sexuale și a căilor excretoare.

**Tot ceea ce faceți pentru zona intimă în cele 2-3 zile ale Scorpionului are un efect benefic, de vindecare sau de prevenire dublu. Cu excepția intervențiilor chirurgicale în această zonă.**

**Tot ceea ce afectează zona intimă, organele sexuale și căile excretoare în zilele Scorpionului are un impact negativ mai mare.**

## *Îngrijirea intimă naturală*

Trăim într-un timp iluminat, se spune. Oare? Din experiența noastră există două moduri de a cultiva tabuurile și de a le asigura continuitatea.Una dintre metode este cea cunoscută și asupra căreia nu mai stăruim. Cealaltă metodă este incredibilă încât ar fi o tâmpenie să vorbim despre această temă sau pe teme apropiate până când nimeni nu-și mai dă seama cât de puțină logică și adevăr conține. În ultimul caz, tabu-ul are un efect sporit, pentru că nimeni nu mai îndrăznește să recunoască ce anume îl satisface sau ce îi folosește cu adevărat.Tabu-ul se menține și aduce și mai multe pagube pentru că astfel nu mai știm în cine să avem încredere, pe cine să credem.

Sexualitatea este un exemplu. Imaginea care este transmisă în

ziua de azi unui tânăr, care vrea să-şi descopere sexualitatea, este distorsionată. Îi arată un drum spre o viaţă sexuală încordată, bântuită de spaime şi de obligaţia de a fi performant. Şi de fapt nu este deloc mai bună decât cum era acum 50 sau 100 de ani. Modele false, o mortalitate falsă şi libertatea falsă fac ca tot ceea ce este natural, frumos şi eliberator, în adevăratul sens al cuvântului, să se transforme într-o minciună şi otrăvesc acest izvor al sănătăţii şi bucuriei.

Din acest motiv nu scriem despre efectul Lunii asupra sexualităţii, deşi există anumite conexiuni: fiecare bărbat şi fiecare femeie are dreptul să-şi trăiască sexualitatea fără legi, reguli sau norme - atâta vreme cât ceea ce se întâmplă este o expresie a „existenţei împreună" şi este de la sine înţeles. Luna nu a pierdut nimic aici, în afară de accentuarea sentimentelor romantice, când avem capacitatea să le simţim. Noi dorim din tot sufletul fiecărui om să aibă curajul să-şi descopere şi să trăiască sexualitatea, fără vreo urmă de aşteptare, presiune sau normă care să tulbure cuplul. Este rău şi inuman să măsurăm, să cântărim şi să comparăm totul, iar acest lucru nu are nimic de a face cu dragostea. Şi dacă simţiţi din partea partenerului anumite aşteptări şi presiuni, atunci puneţi-vă în tăcere întrebarea: „Unde este în acest caz dragostea?". Fără dragoste nu putem trăi - acest lucru este clar.

Un alt exemplu pentru efectul neîngrădit al tabu-urilor este îngrijirea intimă: am întâlnit părinţi tineri, „moderni" care nu îşi învaţă fiii că pentru igiena intimă se trage pielea de pe penis, în zona prepuţului. Am cunoscut, de asemenea, tinere mame care nu ştiau şi au aflat abia la spital că, atunci când sunt înfăşate, fetiţele se curăţă de la vagin în direcţia anusului. Întrebaţi medicii dermatologi. Ei pot confirma felul în care sunt tratate aceste lucruri în epoca noastră luminată.

Nu vorbim despre pseudo-informare prin spoturi publicitare cu tampoane exterioare și interne, ci despre necesitatea reală și de contexte. Dacă am crede ce spune reclama, am purta de dimineață până seara tampoane. Pentru ca menstruația „să fie absorbită acolo unde se întâmplă" toate femeile ar trebui să poarte tampoane interne, nu externe. Acest sfat îi bucură pe unii medici ginecologi, pentru că au mai mult de lucru.

Nu avem nimic împotriva tampoanelor, în unele situații sunt chiar practice, dar reflectați la acest lucru în liniște. Ce se întâmplă dacă medicul stomatolog vă bagă în gură pansament, înainte de a pune plomba? Ce s-ar întâmpla cu mucoasa cavității bucale dacă ați purta aceste pansamente continuu în gură și le-ați schimba numai când sunt total uzate? Credeți într-adevăr că mucoasele voastre sunt făcute pentru a fi uscate în continuu? Din fericire, există mereu femei și fete care își ascultă intuiția, atunci când nu suportă ceva, în loc să presupună că „ceva nu este în ordine" cu ele, atunci când nu suportă ceea ce este considerat de toți ca fiind fantastic și foarte practic.

Tampoanele exterioare, purtate în continuu, sunt la fel de dăunătoare,și asta pentru că aceste zone sensibile ale corpului intră astfel în contact neîntrerupt cu substanțele chimice cu care este tratată hârtia. Și astfel se formează un cerc infernal, pentru că imunitatea mucoaselor scade în timp.

Sfatul nostru: purtați tampoane exterioare numai când se apropie perioada de menstruație sau în ultimile zile ale acesteia, când sângerarea nu s-a oprit de tot.

Purtați numai lenjerie intimă pe care o puteți fierbe. Nu credeți că astfel va trebui să purtați numai lenjerie albă, plictisitoare, care se transformă în zdrențe după fierbere. Există o alternativă valoroasă,

dar care costă ceva. Dar pentru aceasta ar trebui să puneţi deoparte pentru voi. Lenjeria colorată sau neagră nu suportă fierberea, dar puteţi obţine aproape acelaşi efect prin călcat.

Se înţelege de la sine că igiena intimă trebuie să fie regulată, astfel ar trebuie să vă fie ruşine numai când vă gândiţi la „spray pentru zonele intime". Acesta reprezintă numai o invenţie nebunească a unei culturi de combatere doar a efectelor. Este de mii de ori mai bine să vă întăriţi încrederea în sine devenind oameni care rămân la credinţele şi convingerile lor, cu toată consecvenţa, în loc să lăsaţi o industrie cosmetică nebunească să vă fure din încrederea în sine, doar pentru că vrea să vândă produse inutile şi dăunătoare.

Igiena intimă începe de la scutec. Cum am spus, poate nu am învăţat că feţiţele trebuie curăţate întotdeauna în direcţia anusului. Dar ce se întâmplă când fecalele se întind peste tot, aşa cum e cazul adesea? În nici un caz ne apăsaţi pe vagin, cel mai bine ştergeţi cu un prosop umed sau cu un şervetel cu ulei în direcţiile laterale. Să faceţi baie bebeluşului este de asemenea o soluţie. Dar trebuie să schimbaţi imediat apa, astfel bacteriile pot pătrunde în vagin. Trebuie să fim atenţi pentru că la copii fecalele pot rămâne la exteriorul vaginului provocând infecţii. Este mult mai bine să curăţăm această zonă cu o cârpă curată decât cu şervetele cu chimicale.

De fiecare dată când faceţi baie băieţelului dumneavoastră, aveţi grijă să trageţi pielea de pe penis în zona prepuţului pentru a preîntâmpina iritarea şi inflamarea. Deja de la vârsta de trei-patru ani băieţeii ar trebui să considere acest lucru drept ceva normal. Pentru îngrijirea intimă folosiţi doar produse cosmetice naturale, tolerabile de piele, fără conservanţi.

Produsele cosmetice puternic parfumate, adevărate bombe

chimice pentru igiena intimă, folosirea pe termen lung a tampoanelor, a sprayurilor intime - aceste lucruri au o şansă numai atunci când industria reuşeşte să convingă clienţii că mirosul natural al oamenilor este ceva indecent şi trebuie combătut.

Dacă reuşeşte, ar fi într-adevăr păcat. Pentru că dacă puteţi sau nu să „mirosiţi" pe cineva - adică dacă îi căutaţi sau nu prezenţa, nasurile voastre nu vă mai pot da această informaţie. Mirosul natural al unei persoane, care se simte atunci când este atent şi natural îngrijită, ne transmite *informaţie vie*. Atunci când simţul nostru este treaz, această informaţie poate să vă spună multe.

## *Despre binecuvântările băilor la şezut*

Multe femei, dar şi bărbaţi cunosc efectul vindecător şi preventiv al băilor la şezut. Tocmai la Scorpion dorim să vă vorbim despre această metodă blândă de prevenire şi de vindecare. Este un lucru minunat, pe care ar trebui să vi-l oferiţi, când simţiţi nevoia, dar cel puţin o dată pe lună.

Plantele cele mai bune pentru băile la şezut sunt: *coada şoricelului* - are un efect fortificant şi calmant, *creţişoara* - este cea mai bună plantă pentru toate bolile ginecologice, muşeţelul - are în primul rând efect antiinflamator, *traista ciobanului* - foarte bună pentru boli ginecologice şi pentru sângerări menstruale prea puternice. Cel mai bine este să culegeţi aceste plante şi să le folosiţi cât sunt proaspete; faceţi totuşi o mică rezervă pentru iarnă. Şi plantele de la farmacii şi plafare au un efect benefic.

Reţeta: puneţi peste doi pumni de plante cca. 2-3 litri de apă. Aveţi încredere în simţul vostru atunci când puneţi plantele. Măsurile exacte nu fac decât să vă atrofieze simţul, capacitatea de a simţi ce e bine pentru voi, atât în bucătărie cât şi aici. Lăsaţi plantele mai

mult în apă decât atunci când faceţi ceai, cca. 15 minute. Între timp, lăsaţi apa să curgă în cadă până la nivelul şoldurilor, nu al burţii, apoi turnaţi apa cu ierburi. Dacă vreţi să staţi mai mult şi apa se răceşte, mai lăsaţi să curgă apă fierbinte. Voi decideţi dacă faceţi duş după aceea sau nu. Vă urăm petrecere plăcută!

## *Hemoroizi*

Cei care suferă de hemoroizi după o naştere grea, din cauza unei alimentaţii greşite sau datorită lipsei de mişcare, este bine să termine duşul cu un jet rece de apă pe fund. În plus, preventiv, acordaţi atenţie digestiei şi faceţi mişcare - asta duce la dispariţia hemoroizilor.

## Săgetător

Zilele Săgetătorului au influenţă asupra coloanei vertebrale şi a coapselor.

**Tot ceea ce faceţi pentru coapse în cele 2-3 zile ale Săgetătorului are un efect benefic dublu, de vindecare sau de prevenire. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în această zonă.**

**Tot ceea ce afectează coapsele în zilele Săgetătorului este mai negativ decât în alte zile - de exemplu o drumeţie solicitantă pentru cei fără exerciţiu.**

## *O metodă împotriva de combatere a celulitei*

Cine are probleme cu celulita în zona şoldurilor şi a coapselor are nevoie de ajutor pentru ţesuturi şi metabolismul muscular. Nu

are sens să combateţi simptomele.Trebuie să scoateţi răul din rădăcini, şi acesta nu este cauzat de factori genetici moşteniţi. Nimic pe lumea asta nu este exclusiv moştenire genetică. Bineînţeles că poate reprezenta o parte din cauză, dar aceasta nu reprezintă un motiv să ne resemnăm. Atacaţi toate celelalte cauze şi succesul poate fi atât de mare, încât nu veţi mai avea nici un motiv să fiţi supăraţi pe strămoşii voştri. Problema cu celulita este de fapt un mic cerc vicios, care trebuie spart. Dacă se depun prea multe toxine în ţesuturi, grăsimea se depune, de asemenea, mai uşor.

Depunerea de grăsime este, la rândul ei cauza principală pentru slăbirea ţesuturilor. De fapt, numai femeile au celulită. În primul rând treceţi la prima dintre măsurile ce trebuiesc luate (alfa sau omega?): alimentaţie sănătoasă, adecvată. Încercaţi în acelaşi timp să luaţi multă vitamina E (dar,după cum am spus, niciodată sub formă de pastile).Vedeţi şi tabelul de vitamine de la pag.120/121. Momentul cel mai prielnic sunt cele 14 zile ale Lunii în creştere, pentru că în această perioadă corpul asimilează foarte bine tot ce primeşte.

De la Lună plină masaţi îndelung apoi timp de 14 zile zonele problemă cu un ulei bun.Aportul de vitamine şi de minerale,în special vitamina E, nu trebuie oprit, dar tratamentul intensiv al coapselor va fi reluat la intervale mai mari de timp. Nu renunţaţi la acestea în zilele Săgetătorului. Succesul acestei metode simple şi naturale în armonie cu ritmurile lunare va vorbi de la sine.

## *O plantă împotriva venelor vizibile*

Aceste vinişoare, mici şi foarte vizibile sub piele, roşii sau albastre,pot fi combătute cu o metodă foarte eficace: faceţi rost de *cânepă proaspătă* (Eupatorium Cannabinum), măcinaţi-o şi puneţi acest amalgam pe locurile afectate atunci când Luna este în

descreştere. Dacă aceste vene sparte se află pe şolduri, zilele Săgetătorului sunt ideale. Când Luna este în creştere aceste vene trebuie ignorate total. Nu trebuie să se ia nici o măsură, pentru că tot ceea ce trebuie să dispară, în general, are nevoie de linişte când Luna este în creştere.

## Capricorn

Puterea Capricornului influenţează mai ales pielea, dar şi genunchii şi sistemul osos în totalitate.

**Tot ceea ce faceţi pentru piele, genunchi şi sistemul osos în zilele Capricornului are un efect pozitiv dublu de prevenire sau vindecare. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale.**

**Tot ceea ce afectează pielea, sistemul osos şi mai ales genunchii în zilele Capricornului are un efect negativ mai mare - de exemplu insolaţia sau urcatul scărilor în exces.**

### *Curăţarea în profunzime a pielii*

În zilele Capricornului este puternic influenţat tot ceea ce este legat de piele. Nu ar trebui să neglijăm niciodată îngrijirea pielii, dar mai ales în zilele Capricornului. O curăţare a pielii în profunzime este favorizată în aceste zile: nu ar trebui să ratați zilele Capricornului. Dacă este nevoie de mici intervenţii pentru înlăturarea acneei sau a altor probleme de acest tip, intervenţia trebuie făcută atunci când Luna este în descreştere. Micile cicatrici rezultate din aceste operaţii trec repede când Luna este în descreştere.

Diferenţa pe care o vedem în cazul tratamentului în profunzime este cunoscută tuturor, dar nu ştim şi motivul. Nu numai Luna este

răspunzătoare de acest lucru, deşi joacă un rol foarte important. Dacă folosiţi produse cosmetice naturale, valoroase, de exemplu un lapte demachiant la momentul oportun, atunci este suficient dacă ne curăţăm pielea zilnic. Nu este nevoie, în acest caz, de o curăţare în profunzime.

## *Stofa care produce alergii*

Pentru a ne îngriji cum trebuie corpul trebuie să evităm să-l expunem non stop la substanţe otrăvitoare,substanţe care sunt conţinute foarte des în ziua de azi de hainele pe care le purtăm. Coloranţii, substanţele de protecţie a ţesăturii, metalele grele,cca.3000 de substanţe chimice (printre care „substanţa întăritoare" pentru mătase) şi, nu în ultimul rând, resturile de detergenţi declanşează de multe ori alergii.Acordaţi atenţie siglei „Bio" pe hainele voastre, întrebaţi şi mai ales: faceţi o regulă din a spăla fiecare haină nouă pe care o cumpăraţi, cel mai bine când Luna este în descreştere (bineînţeles nu costume,taioare,paltoane,etc). Rufele devin mai curate în această perioadă, detergenţii nu rămân pe ele, murdăria de orice fel se dizolvă şi dispare mai repede (în special în zilele Vărsătorului, cel mai bine în zilele Peştilor, dar şi în cele ale Scorpionului sau Racului). Luna în creştere favorizează formarea spumei şi astfel mari cantităţi de detergenţi rămân pe haine.Bineînţeles că nu este posibil să spălăm toate hainele când Luna este în descreştere. Dar încercaţi să amânaţi spălatul pentru o mare parte din ele în această perioadă: pielea voastră se va bucura.

## *Prietenia cu soarele*

Ştim cu toţii că nu este bine, indiferent de tipul de piele, să stăm prea mult la soare fără să ne mişcăm pentru a ne bronza.

Cercul vicios este uşor de explicat: pielea posedă o funcţie de protecţie naturală împotriva radiaţiilor solare puternice,dacă nu o suprasolicităm prin expunere prelungită la aceste radiaţii. Cremele şi loţiunile ecran nu ajută, nu susţin această funcţie naturală a pielii, ci o înlocuiesc! Acest lucru are ca urmare faptul că toate zonele corpului care în mod normal ar fi expuse radiaţiilor solare (gât, braţe, faţă, picioare, decolteu) devin mai sensibile şi îmbătrânesc mai repede. Aţi văzut vreodată pielea de pe *spatele* unui om de 80 de ani? Arată şi se simte ca pielea unui copil.

Mai există un argument împotriva folosirii fără măsură a cremelor şi loţiunilor ecran: acolo unde stratul de ozon este subţiat,rata cancerului de piele este în creştere. Ciudat este faptul că la grupele profesionale care lucrează mai ales sub cerul liber - constructori, fermieri, pădurari - rata cancerului de piele creşte mai încet. Este clar că ei, în cele mai multe din cazuri, renunţă la cremele ecran, din motiv că proprietatea atât de dorită a acestor creme nu are importanţă pentru ei: o bronzare rapidă puternică. Ei folosesc alte metode de protecţie, mai bune: îmbrăcăminte şi pălării de soare largi. În al treilea rând, ei ştiu când este momentul să se acopere. Cremele protectoare nu au dus la pierderea capacităţii lor de a simţi graniţele pielii. Acum suntem siguri că puteţi trage singuri concluziile.

În cele din urmă, s-a demonstrat, ceea ce oamenii cu o gândire sănătoasă ştiau de mult,şi anume că „alergiile la soare" de astăzi, atât de răspândite,se datorează *cremelor protectoare*, prin modificarea la căldură a substanţelor chimice din ele.

Dacă întrebaţi Luna, şi ea ştie câteva lucruri despre statul la soare:

● Când Luna este în descreştere, bronzul obţinut este mai rezistent, iar când Luna este în creştere duce, din contră, la arsuri.

● Luna în creştere în semnele de foc: Berbec, Leu şi Săgetător este foarte nefavorabilă pentru băile de soare.Pielea se usucă puternic şi se accelerează procesul de îmbătrânire.

● Statul la soare în semnul Racului este întotdeauna defavorabil.

● Este foarte rău să adormim în soare.Un sfert de oră de somn este mult mai dăunător decât o oră în stare de veghe.

● Băile de soare mai mult de 15 minute sunt întotdeauna dăunătoare, indiferent de semnul în care este Luna. Un efect neutru îl are Luna în scădere, dacă nu este tocmai în Capricorn,Leu sau Rac.

Împrieteniţi-vă cu soarele, iubiţi-l şi căutaţi-l, conştienţi fiind că soarele nu poate face nimic dacă noi distrugem stratul de ozon. Dacă ne expunem razelor lui vindecătoare şi dătătoare de viaţă,până când pielea spune „gata", dacă nu blocăm pielii această voce prin chimie, dacă învăţăm că bronzul nu este neapărat sănătos: dacă ştim toate acestea, soarele va deveni prietenul nostru.

## *Îngrijirea unghiilor*

O altă excepţie de la dominanta unui semn zodiacal asupra unei zone o reprezintă zona degetelor de la picioare şi a unghiilor. Capricornul guvernează aceste zone ale corpului. Poate pentru că această zodie este răspunzătoare pentru piele şi unghiile nu sunt altceva decât transformarea stratului cornos al pielii într-un platou cornos. O altă ciudăţenie o reprezintă regulile de bază în îngrijirea unghiilor:

**Pentru îngrijirea unghiilor de la mâini şi de la picioare momentul potrivit este vinerea,după apusul soarelui. Dacă pierdeţi acest moment, nu recuperaţi sâmbătă, pentru că**

**este momentul cel mai nepotrivit. De asemenea nepotrivite sunt zilele Gemenilor și ale Peștilor. Capricornul este în general propice.**

Unghiile tăiate numai vineri seara și în zilele Capricornului devin tari, puternice și nu se mai rup ușor. Toate produsele de îngrijire cosmetice sunt inutile, pentru că ele combat simptomele în locul cauzelor. Regula de vineri seara este în afara ritmurilor lunare, dar funcționează perfect. Încercați, succesul vă va uimi.

## *Depilarea*

Dacă doriți să îndepărtați o parte din părul de pe corp, indiferent de motive, atunci alegeți momentul când Luna este în descreștere, ideal în zilele Capricornului. Numai atunci nu va crește la loc prea repede. Regulile de bază pentru depilare sunt:

**Foarte bine la Luna în descreștere în Capricorn**
**Bine la Luna în descreștere, dar nu în Leu sau Fecioară.**
**Neutru la Luna în descreștere în Berbec sau Taur**
**Rău la Luna în creștere și când Luna este în descreștere, în Fecioară și Leu.**
**Foarte rău când Luna este în creștere în Fecioară și Leu.**

Vă rog să nu vă așteptați ca părul să dispară pentru eternitate, dacă ați ales momentul potrivit. Avem mare noroc că natura nu corespunde ideilor noastre despre perfecțiune. Natura este absolut perfectă, dar nu așa cum o construim noi uneori. Adevărata frumusețe înseamnă a prelucra perfecțiunea naturii, a o sublinia, a ne aminti de ea și a o sprijini.

## Vărsător

Energia zilelor Vărsătorului influenţează gambele şi gleznele.

**Tot ceea ce faceţi pentru gambe şi glezne în zilele Vărsătorului are un efect pozitiv dublu, vindecător sau preventiv. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în această zonă.**

**Tot ceea ce afectează gambele şi gleznele în această perioadă este mai dăunător decât în alte zile.**

### *Ceva benefic pentru pulpe*

Prin îngrijirea corpului nu ar trebui să înţelegem numai aplicarea unei creme pe faţă. Îngrijirea corpului se referă şi la alte zone care de regulă sunt tratate prost dacă nu deloc, cum ar fi pulpele. Cine nu face febră musculară de pe urma jogging-ului, nu are probleme cu varicele sau o pilozitate ridicată evită de regulă această zonă importantă şi mai ales prelungirea ei către genunchi. Gândiţivă că toate vasele de sânge şi nervii trec prin gambele subţiri.

În zilele Vărsătorului nu trebuie să rataţi momentul să faceţi ceva binefăcător pentru gambe. Un masaj scurt, atent, cu ulei bun este răsplătit de această zonă cu o stare bună nebănuită răspândită în tot corpul. Cine este familiar cu regulile Kneipp şi cu utilizarea apei reci cunoaşte cu siguranţă efectele minunate ale unui jet de apă în această zonă. Şi nu rataţi masajul uşor al genunchilor în zilele Capricornului sau ale Vărsătorului. Acest lucru va favoriza răspândirea unei energii plăcute în întregul trup.

### *Varicele*

Varicele sunt semnul unei circulaţii defectuoase a sângelui, de

multe ori însoțită de constipație. Statul în picioare prelungit, efortul fizic unilateral și țesutul subcutanat slăbit contribuie la apariția lor.

Dacă se ajunge la operație: momentul trebuie să fie atunci când Luna este în descreștere! Evitați zilele Capricornului, ale Vărsătorului și ale Peștilor, dar în special pe cele ale Vărsătorului! Dacă le operați în zilele Vărsătorului, când Luna este în creștere, puteți rămâne în pat să le vedeți cum cresc. Dacă alegeți momentul potrivit, atunci nu mai reapar și cicatricele sunt foarte mici sau nu apar de loc. Masați zona cu o cremă ajutătoare, întotdeauna înspre genunchi, de jos în sus. Dacă aplicați cremă, are efect mai puternic când Luna este în creștere, pentru că substanțele sunt absorbite mai bine. Și bineînțeles că ați auzit și ați citit de mii de ori: mișcarea este unul din mijloacele cele mai eficace împotriva varicelor.

## Pești

Peștii încheie parcursul Lunii prin semnele zodiacale și un nou ciclu așteaptă să înceapă. Berbecul a început cu influența asupra capului, Peștii încheie cu influența asupra picioarelor.

**Ceea ce faceți pentru picioare în zilele Peștilor are un efect pozitiv dublu, de vindecare sau de prevenire, mai ales un masaj al zonelor reflexe din talpă. Cu excepția intervențiilor chirurgicale în acea zonă.**

**Tot ceea ce afectează picioarele în zilele Peștilor are un efect negativ mai puternic decât în alte zile.**

## *Îngrijirea picioarelor și a degetelor de la picioare*

Încălțămintea potrivită, pe care ar trebui să o schimbați des (chiar și atunci când aceasta se potrivește perfect) - aceasta este baza pentru o bună îngrijire a picioarelor. Un lucru mai puțin cunoscut: nu alegeți niciodată ciorapi strânși în zona degetelor de la picioare pentru că astfel nici pantofii largi nu ajută la nimic. Băile la picioare întăresc sistemul imunitar și ajută circulația. Dacă picioarele transpiră puternic, baia în ceai de salvie este o alternativă minunată la produsele chimice, care de cele mai multe ori acționează brutal asupra reglării transpirației. Bătăturile nu ar trebui îndepărtate radical, pentru că reapar. Bătăturile sunt întotdeauna în legătură cu un organ intern, așa cum vom expune în continuare. Dacă pantoful este prea strâmt, urmarea sunt bătăturile. Așadar purtați pantofi largi, scoateți bătăturile atunci când Luna este în descreștere și evitați zilele Peștilor - acestea ajută pe termen lung.

## *Unghii încarnate*

Unghiile încarnate ar trebui întotdeauna corectate sau tăiate atunci când Luna este în creștere. Dacă le tratați atunci când Luna este în descreștere, vor crește din nou greșit. Excepția este scoaterea lor:o mică operație atunci când Luna este în scădere ar avea succes (evitați zilele Peștilor). La fel de efectiv este și tratamentul ciupercilor de pe picioare când Luna este în descreștere. În saloanele cosmetice, unghiile sunt câteodată „ajustate": după îndepărtarea lacului de unghii, se curăță întâi infecția și apoi se curăță părțile laterale. Și în acest mod putem ajuta unghia să crească normal.

## *Îndepărtarea stratului cornos*

Stratul cornos gros este un rău care revine mereu. La picioare poate să aibă diferite cauze. Cel mai des sunt de vină pantofii - cum ar fi purtatul prea mult timp a aceleiași perechi de pantofi sau statul în picioare încălțați. Câteodată stratul cornos se formează în mai multe zone ale tălpii: un maseur al zonelor reflexe poate recunoaște imediat ce organe interne slăbite sau bolnave aveți. Pe lângă tratamentul prin masaj, este bine să îndepărtați stratul cornos. Regulile de bază pentru îndepărtarea stratului cornos sunt:

**Favorabil atunci când Luna este în descreștere, cu excepția Peștilor și a Caricornului.**

**Defavorabil atunci când Luna este în creștere și când Luna este în descreștere în Pești și Capricorn.**

**Foarte defavorabil când Luna este în creștere în Pești și Capricorn și cu două zile înainte de Luna plină, indiferent de semnul zodiacal.**

Dacă înlăturăm stratul cornos la momentul potrivit, pielea rămâne moale și sănătoasă mai multă vreme. În zilele Capricornului rămâne mai tare decât înainte. În zilele Peștilor rămâne prea sensibilă.

## *Tratarea negilor de la picioare*

Atunci când Luna este în descreștere, se pot îndepărta negii de pe picioare folosind usturoiul. Faceți o gaură într-un pansament și lipiți-l seara pe neg, astfel încât acesta să rămână liber. Apoi tăiați felii un cățel de usturoi proaspăt și fixați-l cu un alt plasture pe neg. Purtați-l toată noaptea. Dimineața îndepărtați pansamentele numai după duș, dacă este posibil. Repetați tratamentul în seara următoare și

opriți-l la Lună nouă. Cu timpul negul devine mai închis la culoare și în final poate fi smuls ușor de acolo. În general, negii ar trebui scoși numai când Luna este în descreștere, indiferent unde se află pe corp și de tratamentul folosit. Dacă tratamentul nu a fost încheiat cu succes la Lună nouă, nu continuați decât la următoarea Lună plină! Negii tratați atunci când Luna este în creștere revin și se înmulțesc.

Sucul de rostopască este foarte eficace și valoros în tratarea negilor. Începeți tratamentul atunci când e Lună plină și ungeți negii în fiecare zi cu suc proaspăt stors din rostopască. Este de ajuns să rupeți o frunză, sucul este portocaliu și musteste în codița ruptă. Continuați tratamentul până la Lună nouă, chiar dacă negul a dispărut înainte. Aveți grijă la haine, petele de rostopască se scot foarte greu.

## *Ciuperci de piele, de picioare, de unghii*

Băile cu sare reprezintă un tratament eficace împotriva stratului cornos îngroșat și a ciupercilor de la picioare, dar numai când Luna este în descreștere. În zilele Peștilor acționează mai intensiv. Masajele cu alcool sunt bune și atunci când Luna este în creștere. La ciupercile de la unghii, tălatul sau pilitul unghiilor vinerea după apusul soarelui este deosebit de important. Pentru vindecarea ciupercilor de la unghii, puneți puțin bitter suedez sau rachiu de fructe pe o bucățică de vată și umeziți unghiile, insistând în canturile laterale, între unghie și piele. Bitterul suedez colorează unghia maro. E o idee bună ca apoi să aplicați o cremă grasă.

## *Tălatul părului la momentul nepotrivit?*

Sunteți gata să experimentați mereu ceva nou? Câteodată reușiți să transformați niște bucle superbe și pline de viață într-un păr drept și subțire, dacă vă tăiați părul în zilele Peștilor. Cine se

confruntă cu mătreaţa, ar trebui să încerce. Încercaţi să vă tăiaţi părul de mai multe ori consecutiv în zilele Peştilor. Dacă nu ajută, reveniţi repede la Leu şi Fecioară.

Părul din urechi şi din nas ar trebui tăiat în zilele Peştilor, pentru că astfel devine mai subţire. Firele fine de păr sunt foarte folositoare şi nu trebuie îndepărtate niciodată. Dar oricum numai bărbaţii au astfel de probleme. Deci nu le smulgeţi şi nu folosiţi produse chimice. Nasul şi urechile o duc foarte bine şi fără chimie.

## *Pentru un final fericit – masajul zonelor reflexe*

După părerea noastră, masajul zonelor reflexe este cea mai eficace şi minunată metodă existentă de îngrijire a corpului. Şi nu numai atât: este cel mai eficace mod de prevenire şi de tratare a tuturor bolilor. Cine primeşte şi cine face masaj în tălpi ştie despre ce vorbim. La femeile însărcinate această metodă este de mii de ori mai importantă decât alte măsuri de prevenire. Şi aceasta nu este o simplă convingere, ci ştiinţă, cunoaştere! Fiecare viitoare mamă poate să prevină astfel o mulţime de neplăceri.

Masajul zonelor reflexe din talpă este de mare folos într-o dezintoxicare efectivă a corpului. Este atât de valoros pentru că toate organele şi zonele corpului îşi au terminaţia în acest perimetru restrâns al tălpilor. Asemenea acupuncturii (presiune într-un anumit punct al corpului), putem stimula prin presiuni şi frecări aceste zone şi prin aceasta şi organele şi zonele corpului corespunzătoare, ajutându-le să funcţioneze normal. Faceţi rost de o carte despre zonele reflexe şi veţi vedea tălpile voastre cu alţi ochi: ca mici hărţi ale corpului, ca porţi de intrare pentru regiuni ascunse. (*So spricht die Seele durch die Füße* - „Aşa vorbeşte sufletul prin picioare" de Ingeborg Steiner, este o carte bună pe această temă)

Masajul zonelor reflexe din talpă este și o metodă de diagnosticare. În cele mai multe din cazuri punctele dureroase sau acoperite cu un strat cornos mai gros corespund unor organe slăbite. Prin pantofii incomozi nu prejudiciem numai picioarele, ci facem rău întregului corp. Momentul potrivit nu joacă un rol prea important în masajul zonelor reflexe, dar puterea zilelor din Pești susține într-o mare măsură efectul benefic al masajului. În aceste zile ar trebui să masăm cu mai mare atenție, pentru că suntem mai sensibili. Atunci când Luna este în descreștere, masajul zonelor reflexe are un efect mai pronunțat de dezintoxicare și curățare a organelor decât atunci când Luna este în creștere. Dacă vă orientați după ritmul zilnic al organelor, rezultatele vor fi uimitoare. (Vezi cartea noastră *Puterea Lunii* pag. 225).

Cu semnul Peștilor, unde am amintit și tema ciupercilor, încheiem cercul și ne reîntoarcem la origini - la capitolul despre alimentație. Acolo am aflat că o cauză majoră a slăbirii sistemului imunitar și a apariției ciupercilor este lipsa mineralelor. Dat fiind faptul că noi ne compunem în mare parte din apă, este de mare importanță pentru corp reglarea volumului de apă. Mineralele au, printre altele, și această funcție. În fructele de câmp scade constant nivelul mineralelor, pentru că pământul este secat. Pământul și plantele tratate chimic fac fructele fără valoare pentru oameni. Aceasta este cauza multora dintre bolile datorate lipsei de minerale și a afecțiunilor care derivă din acestea. Chiar și la oamenii care se hrănesc „sănătos".

De aceea ar trebui să facem un pas în plus (sau să dăm această

sarcină comunității) și să cultivăm cereale, fructe și legume naturale, fără îngrășăminte - altfel ne vor mânca în curând ciupercile.

Acționați în concordanță cu calendarul lunar, prin semnele zodiacale, dar nu uitați niciodată: atitudinea și gândurile voastre fac corpul sănătos. Luați exemplul naturii. De ce animalele nu sunt niciodată supraponderale?

Pentru că își folosesc simțurile.

Noi nu suntem în lume pentru a suferi. Noi suntem aici pentru a ne aminti de bucurie și de dragoste. Pe drumul acesta există și examene. Altfel de ce am mai avea nevoie de voința liberă, pe care o avem în bagajul nostru? Numai acela care se îndreptă către semenii lui cu mai multă dragoste și bucurie de viață va lua examenele, va trece încercările vieții. Ceilalți nu. Nu încă! Pentru că marea consolare este că următorul examen vine sigur. Și cu el următoarea șansă să ne amintim de bucuria de viață și de dragoste.

Să învățăm să ne bucurăm de viață și să iubim? Nu, nu este nimic de învățat. Știm deja totul, numai că am uitat. Amintiți-vă de vorbele lui Isus:

*„Adevăr vă spun, dacă nu vă întoarceți*
*și deveniți copii..."*

Deci nu uitați! Folosiți zodiacul ca să vă întăriți, să vă dezintoxicați, să vă relaxați, astfel călătoria voastră prin corp nu va fi niciodată plictisitoare, și veți putea savura în fiecare zi noi aventuri împreună cu corpul, mintea și sufletul vostru.

## Alimentaţie sănătoasă, îngrijire înţeleaptă a corpului, adevărata frumuseţe

În cartea *Puterea Lunii* şi în această carte găsiţi adesea sfatul să mâncaţi produse locale. Motivele sunt evidente şi le-am expus pe larg. Dar nu dorim să pierdem ocazia să vă reîmprospătăm memoria şi să vă familiarizăm cu idei poate puţin străine. Fericirea unor oameni depinde de curajul lor de a accepta şi de a reflecta fără reţineri la aceste gânduri:

De ce mergem uneori 20 de ani la rând în acelaşi loc în concediu?

Pentru că ne simţim deosebit de bine acolo. Pentru că peisajul „se potriveşte" cu noi - munţi, dealuri line, mare, deşert...

Sau poate din cauza „mentalităţii" de acolo, marcată nu de oameni, ci de pietre, apă, aer, plante, animale, culori, mirosuri...

Sau poate că nu avem nevoie numai de ceva de acelaşi fel cu noi, ci şi de ceva complementar.

*Sau poate pentru că nu ne-am găsit adevăratul „acasă".*

Fiecare om este undeva pe pământ cu adevărat acasă. Şi acest „acasă" nu este în multe cazuri locul unde s-a născut sau a crescut.

Printre încercările, examenele minunate şi speciale ale existenţei noastre se numără şi descoperirea locului de care aparţinem şi unde putem spune: Aici sunt acasă.

Şi este foarte posibil ca aceasta să fie un loc în celălalt capăt al

lumii, cu oameni care nu arată ca noi - au altă culoare a pielii, alt păr, alți ochi și vorbesc altă limbă.

Câteodată un om se naște într-o regiune „grea", cu multe elemente subpământene, cu mulți cartofi și carne, și lipsă de mișcare. Aceasta nu este de suportat pentru un gânditor de o anumită sensibilitate, și astfel el poate să rămână acolo, distrugându-se încetul cu încetul sau poate să plece în căutarea adevăratului „acasă". Un om chibzuit, serios, crește înconjurat de pierde-vară, care trăiesc de azi pe mâine și desconsideră total planurile de viitor. Fie capacitățile lui sunt recunoscute și apreciate, fie el trăiește în locul nepotrivit.

**Un lucru este clar: nu trăiți în nici un caz acasă, acolo unde nu vă iubește nimeni.**

Trebuie să găsim ceea ce este potrivit pentru noi, trecând peste spiritul epocii, norme și naționalism. Aici nu există nici o valorizare, ce anume este „bun", ce este „rău". Locul, vârsta, modul de gândire, sexul, tipul de om, momentul, toate joacă un rol. Este periculos a le trata în mod nediferențiat, ca și în domeniul alimentației sănătoase. Nu face nici un bine nimănui. Nu există niciodată reguli *general valabile* pentru viață. Sarcina noastră este să aducem la lumină legături, conexiuni și prin asta să ne eliberăm de reguli și de legi străine de natură și de oameni - indiferent de domeniu.

Totul trebuie să se dezvolte, să înflorească - natura ne arată aceasta în fiecare zi. Fiecare schimbare este ceva bun. Este frumos, minunat și necesar ca vara să se transforme în toamnă. Numai oamenii blochează această evoluție.

De ce? Dezvoltarea înseamnă des-legare, de-rulare, des-facere a

ceea ce a fost legat, rulat și închis. Până când ne regăsim. Nici un medic, nici un expert, nici un scriitor nu poate să facă aceasta pentru voi. Voi sunteți cei care trebuie să formați, să blocați, să accelerați, să derulați încet. Voi trebuie să luați decizia. Nu dați niciodată cheia din mână.

Dezvoltarea este opusul acumulării. Naşterea este ca un ghem care se desface. Fiecare activitate este o muncă de eliberare, de desfacere, nu un rău necesar. Este mereu o eliberare. Altfel, până și strângerea mesei după micul dejun ar fi un efort mare.

Aveți curajul să vă dezvoltați. Natura are acest curaj. Fără să acordăm atenție pierderilor, spuneți? Da, bineînțeles, pentru că nu există pierderi! Orice alt mod de gândire, orice altă perspectivă este obositoare, fadă și ne îmbolnăvește. De ce? Pentru că nu permite vântului schimbării să prindă puteri pentru regenerare, reînnoire. Boala și durerea sunt întotdeauna simptome ale stagnării, regresului, blocajului în corp, în spirit și în gânduri.

Puteți spune: „Lupu-și schimbă părul, dar năravul ba!" Dar știți că nu este adevărat. Dacă ar fi adevărat, ați trage după voi o piele de dinozaur, care cu fiecare zi ar deveni mai groasă și mai tare. Pielea voastră este un exemplu permanent de înnoire. Pielea voastră își poate ieși din piele. Și noi.

Fericire, frumusețe și sănătate, toate odată: sunt roadele unei atitudini de viață. Fericirea se instalează de la sine, când v-ați descoperit sensul și menirea în viață și ați pornit la drum, ca să o împliniți, cu tot sufletul. Dacă reușiți sau nu, nu are importanță. Succesul și norocul sunt pe drum. Și fiecare punct de sosire este un nou început.

Adevărata frumusețe și sănătate se instalează de la sine, dacă tratați corpul așa cum se cuvine - cu dragoste, cu măsură, înțelept,

fără a ignora la nesfârşit funcţiile şi părţile sale, fără a abuza de ele sau a încerca să le eliminaţi. Cine reuşeşte să apară în faţa oamenilor la a 100-a aniversare şi să le pară acestora într-adevăr frumos, înseamnă că nu şi-a pierdut intuiţia, acel simţ interior.

O aşa sănătate şi frumuseţe sunt posibile pentru orice om. Pe calea către ele, vă putem însoţi câte puţin, cu mijloacele pe care le avem la dispoziţie: experienţa personală în aplicarea unor legi ale naturii, pe care le uităm sau le ignorăm câteodată. Pe acestea nu le învăţăm (încă) în nici o şcoală.

Ele sunt corelate, nu putem concepe un lucru fără celălalt: alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea sănătoasă a corpului se completează, se împlinesc reciproc - şi duc la adevărata frumuseţe.

**Editura Axel Springer**
Difuzare: Teodora Cercelaru (coordonator)
Str. Plantelor nr. 73, Sector 2, Bucureşti
Tel.: 253.12.02; fax: 322.90.97
email: teodora@axelspringer.ro
Mobil: 092.131.071 / 092.516.341

Printed in Romania
grupul drago print
fed print sa O societate Butan Gaz
B-dul Tudor Vladimirescu, nr. 31, sector 5, Bucureşti, ROMÂNIA
Telefon: 335.93.18; 335.97.47
Fax: 337.33.77